المملكة العربية السعودية





المهارات الحياتية والأسرية

الصف الرابع الابتدائي

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ ـ ٢٠٢٢

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية ـ وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية : الصف الرابع الابتدائي - التعليم العام - الفصول الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم ـ ط ١٤٤٤. الرياض، ١٤٤٣هـ
٢٢٦ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك : ٥ ـ ١٠٦ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨
١ ـ المهارت الاجتماعية – كتب دراسية ٢ ـ التعليم الابتدائي ـ السعودية أ ـ العنوان
ديوي ٣٥٠.٠٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٣٢

رقم الإيداع : ١٤٤٣/٨٤٣٢
ردمك : ٥ ـ ١٠٦ ـ ٥١١ ـ ٦٠٣ ـ ٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد ..

يسرّنا أن نقدّم كتاب الطالب للصف الرابع الابتدائي من سلسلة مقرر المهارات الحياتية والأسرية، انسجاما مع الأهداف الإستراتيجية لوزارة التعليم وبما يسهم في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تنص على "إكساب الطالب المعارف و المهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصيةٍ مستقلةٍ تتّصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة".

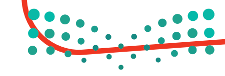
وقد حرصنا في تأليفه على تنوّع أساليب عرضه باستخدام مصادر التعلّم المختلفة من رسوم وصورٍ وأنشطة لإثارة التفكير، وإكساب الطالب مهارات القرن الحادي والعشرين في إطار أهداف الوحدات الدراسية.

وتتيح أنشطة التعلّم المتضمنة في هذا الكتاب الفرصة للمتعلم كي يُفكّر ويُحاور ويُعبر عن رأيه، ليكتسب المهارات والكفايات القابلة للتطبيق في حياته اليوميّة.

لقد حاولنا أن يشمل هذا الكتاب المجالات الأساسية لمقرر المهارات الحياتية والأسرية، ليكون عوناً للطالب على أن يصبح ذا شخصية متّزنة، واثقاً بنفسه، محبّاً لوطنه، يتصرّف التصرف السليم في المواقف والمناسبات المختلفة، ويكتسب العادات الصحّية السليمة في غذائه ومسكنه وبيئته، ويستثمر أوقات فراغه فيما يعود عليه بالنفع والفائدة، بحيث يصبح فرداً فعالا في بناء أسرته ومجتمعه.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت مفردات بلغة الإشارة في هذا المقرر؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية والتي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وخلق نوع من التواصل بين الطلاب السامعين والطلاب الصم.

نسأل الله عزّ وجلّ- أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى، والله من وراء القصد.



مفاتيح الكتاب

نودّ أن ننبّه إلى أن بعض الأسئلة والأنشطة ليس لها إجابة واحدة محددة، حيث إن فيها مساحة لإبداء الرأي ووجهات النظر، بهدف تنمية مهارات التعلم والتفكير ودعم الثقة بالنفس لدى المتعلم.



رؤية المملكة (٢٠٣٠).



أنشطة فردية أو جماعية ذات علاقة بمحتوى الدرس، تُنفذ داخل الصف أو خارجه.



التفكير الناقد.



التفكير الإبداعي وحل المشكلات.



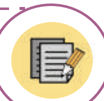
التواصل.



التعاون والمشاركة المجتمعية.



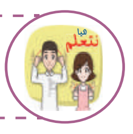
أسرتي العزيزة.



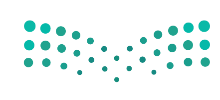
معلومات إضافية.



معلومات إثرائية.



هيّا نتعلّم لغة الإشارة.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الفهـرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية والأسرية، للصف الرابع الابتدائي، الفصل الدراسي الأول، حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
دليل الأسرة		٨	
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام	أسبوعان	١١
	سلامة العينين و الأذنين	أسبوع	١٨
	العناية بالفم والأسنان	أسبوعان	٢٧
مسكني	غرفتي	أسبوع	٤٣
ملبسي	الملابس المدرسية والملابس الداخلية	أسبوع	٥٥
	الجوارب والحذاء	أسبوع	٦٠
غذائي	الخضراوات	أسبوع	٧٥
	الفواكه	أسبوعان	٨٣



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام :

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

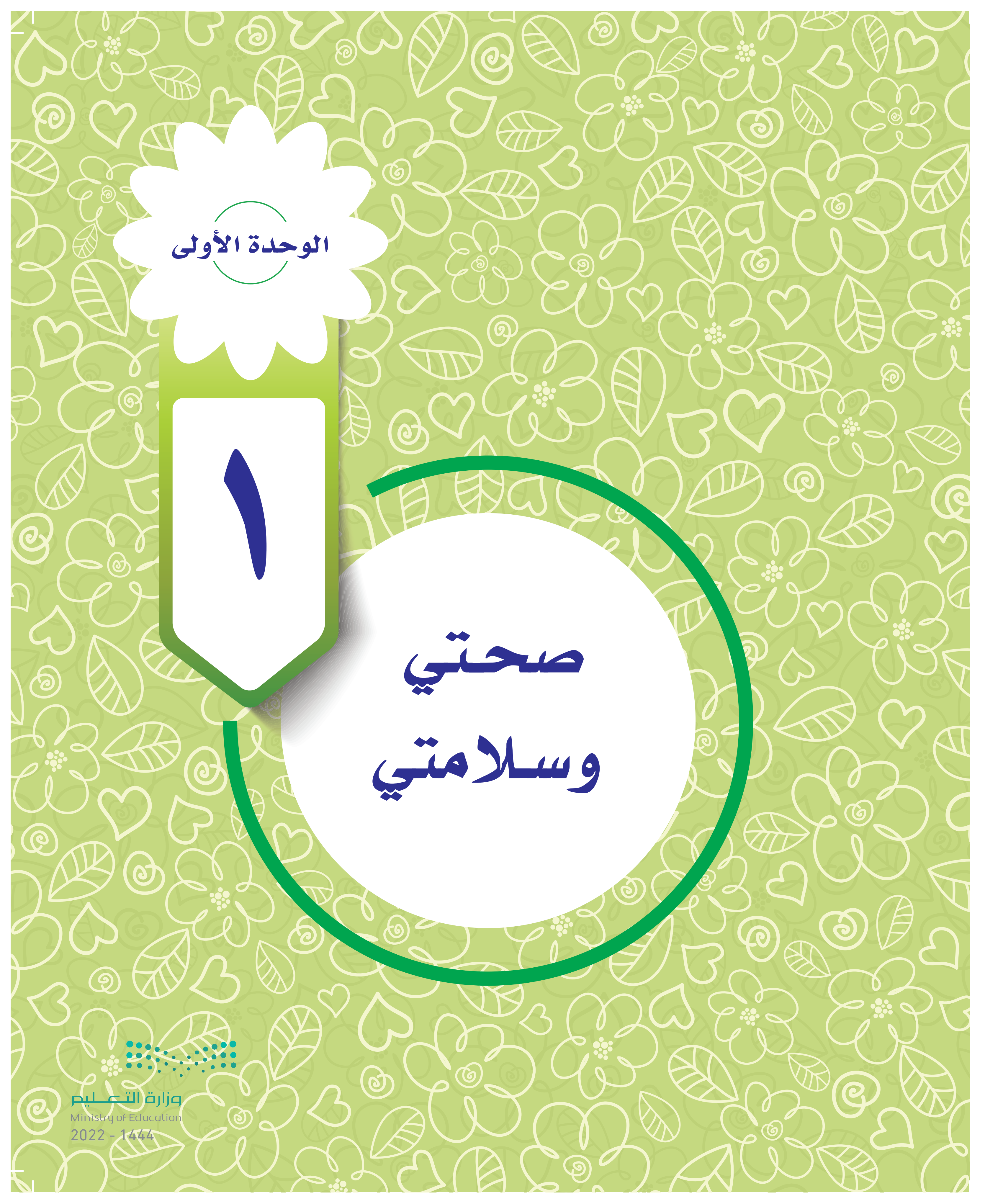
نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلميّة، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتِهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاطًا يمكن لكم أن تشاركوا أبنائكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحق في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب :

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الأولى / صحتي وسلامتي	تهيئة الوحدة : أسرتي العزيزة	١٨
	نشاط أسري	٢٥
	نشاط ختامي	٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	٣٩
الوحدة الثانية / مسكني	هيا نتعلم لغة الإشارة	٥١
الوحدة الثالثة / ملبسي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٧١
الوحدة الرابعة / غذائي	هيا نتعلم لغة الإشارة	٩٥


الوحدة الأولى
١
صحتي
وسلامتي
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

صحتي وسلامتي

نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

سلامة العينين والأذنين

العناية بالفم والأسنان

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يفسر أهمية المحافظة على نظافة الجسم .
- أن يعدد بعض طرائق السلامة أثناء الاستحمام .
- أن يصمم بطاقة إرشادية تحث على نظافة الجسم .
- أن يشرح بعض الإرشادات المهمة للمحافظة على سلامة عينيه .
- أن ينظف أذنيه بشكل سليم .
- أن يرتب خطوات تنظيف الأسنان بطريقة صحيحة .



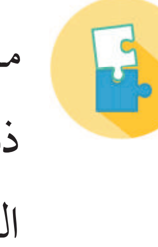
نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام

المفاهيم الرئيسة

- النظافة.
- الاستحمام.
- السلامة.
- الخطر.

وضع الدين الإسلامي منهجا متكاملا لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحث على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطًا لصحة الصلاة. ولن تكون حسن المظهر ما لم تكن نظيفًا، ولو تعطرت بأفضل أنواع العطور وأجودها.

نشاط (١)



ماذا لو لم نستحِمَّ فترة طويلة؟ ناقش ذلك مع زملائك، ثم دون إجابتك في المخطط التنظيمي الآتي:

السبب والنتيجة

السبب	النتيجة
عدم الاستحمام لفترة طويلة.	....
الاستحمام المنتظم وعند الحاجة.	....



طريقة الاستحمام:





يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قَطْرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولاً عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحا لمن حولك.
وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



شاهد الصور أولًا ثم اقرأ العبارات الآتية، واكتب الرقم المناسب أمام كل عبارة وفقا للتسلسل الصحيح لها:

- ☐ تُجهَّز أدواتُ الاستحمام.
- ☐ تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيبه.
- ☐ يُشطف الجسم جيدًا للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.
- ☐ تُرتَدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- ☐ يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداء من الوجه، ثم ما خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- ☐ تُنظف القدمان جيدًا، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظفار والكعبين.

نشـاط (٢)





تخيل أنك صحفي في مدرستك، واجمع آراء زملائك حول فوائد الاستحمام والأضرار الناتجة عن إهماله:

فوائد الاستحمام	أضرار عدم الاستحمام
....	....
....	....
....	....



أُغلق الباب أثناء الاستحمام حِماية لنفسي .

نشـاط (٣)



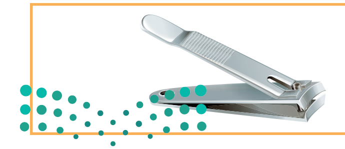
تأمل هذه الصورة، ثم قدم نصيحة له.



....

....

تذكر تقليم أظفارك كلما طالت.



السلامة أثناء الاستحمام:

الاستحمام بصفة دورية ينشط الإنسان جسميًّا ونفسيًّا؛ لأنه يعمل على إزالة الأوساخ المتراكمة على الجسم ويخلصه من روائح العرق، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

الأخطار أثناء الاستحمام:

أولًا: الانزلاق على أرضية الحمام:

أحمي نفسي أثناء الاستحمام بتفادي مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يأتي:

- خلو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج الليفي السميك مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق على أرضية الحمام.

نشاط (٤)

هل هناك أسباب أخرى تؤدي إلى الانزلاق في الحمام؟ اذكرها.

....

....

ثانيًا : التعرض للماء الساخن :

تعتبر السخانات من الضروريات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها لتسخين الماء في حياتنا اليومية خاصة في فصل الشتاء، ولكن تنبغي صِيانتُها وعدم إهمالها وتغييرها إذا تعرضت للصَّدَأ، كما يجب الحذر عند استخدام الماء الساخن، وخلطه بالماء البارد لضبط درجة الحرارة المناسبة قبل الاستحمام لنحمي أنفسنا من الأخطار.





ما الأخطار المحتملةُ الحدوثِ عند استخدام الماء الساخن؟

....

....



نشـاط (٥)

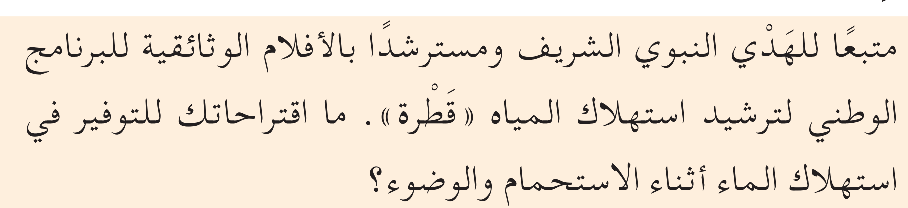


لِمَ يَتَجَعَّدُ جلد الإنسان عندما يمكث مدة طويلة في الماء؟

....

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كانَ النبيُّ ﷺ يَغْسِلُ، أوْ كانَ يَغْتَسِلُ، بالصَّاعِ إلى خَمْسَةِ أمْدادٍ، ويَتَوَضَّأُ بالمُدِّ»[1].





متبعًا للهَدْي النبوي الشريف ومسترشدًا بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قَطْرة». ما اقتراحاتك للتوفير في استهلاك الماء أثناء الاستحمام والوضوء؟



نشاط (٦)

هل هناك أخطار أخرى قد تحدث داخل الحمام؟ اذكرها.

....

....

إن الشعرَ يقف بشكل عمودي على الجلد في الطقس البارد، كما ينتفخ الجلد حول منبت كل شعره ليغلق المسام بإحكام؛ حتى لا تتسرب حرارة الجسم.

رؤية 2030 VISION
المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تبذل حكومتنا الرشيدة الكثير من الجهود للارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمواطنين، ومنها تشييد المرافق العامة من حدائق ومنتزهات وغيرها بكامل الخدمات من مصليات ودورات مياه، لذا ينبغي لنا بوصفنا أفرادًا مسؤولين في المجتمع، الالتزام بالقيم الإسلامية من خلال الحرص على تنظيفها بعد الاستخدام وقبل الخروج منها؛ حتى تظل نظيفةً كما كانت.

(١) البخاري: ٢٠١.

الرَّشْح ونَزَلات البرد:



قد نتعرض لنَزَلات البرد والإصابة بالرشح إذا لم نحرص بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية، نتيجة الانتقال من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا – بمشيئة الله تعالى – أن نتفادى الإصابة بذلك، من خلال اتباع ما يأتي:

- صَبِّ الماء المعتدلِ الحرارةِ على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
- تجفيف الجسم والشعر وتغطيتهما بمنشفة أو بثوب الاستحمام قبل الخروج.



لبس الكمامة في الأماكن المزدحمة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية، لمنع انتقال الجراثيم والفيروسات ومنها فيروس كورونا (كوفيد - ١٩).





صحتي وسلامتي

سلامة العينين والأذنين

المفاهيم الرئيسة

- العينان.
- الأذنان.
- الصمم.

أنعم اللّه علينا بنعمة البصر، التي تمكننا من إبصار ما حولنا وتأمُّل جمال ما خلق اللّه سبحانه وتعالى، فينبغي أن نشكره على هذه النعمة العظيمة والإحساس بالمسؤولية باستخدامها فيما يرضيه، في ضوء العبارة السابقة وضِّح واجبك تجاه نعمة البصر؟

قال اللّه تعالى:

﴿أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ﴾[1].

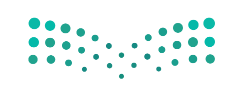
أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على نعمة العينين والأذنين وأهمية العناية بهما . وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم.

مع وافر الحب : ابنكم / ابنتكم .

النشاط : (ساعدني في فتح رابط الدرس الرقمي لأعرف كيف تصرفت هند عندما أرادت تنظيف أذنيها) .

(١) سورة البلد الآية: ٨.





أولًا: سلامة العينين:

العناية بالعينين



الوضوء يساعد على .... العينين.



مسح العينين بالـ .... المغموس
بالماء المعقم.



عدم لمس العينين بالـ .... وهما
متسختان.



استعمال .... نظيفة خاصة
بكل شخص.



ثانيًا: ممارسة العادات الحَسَنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:

١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل: ....

٢ .... الكافي.

٣ مراجعة .... العيون عند الشعور بألم.

٤ عدم التحديق في .... أو التلفاز مدة طويلة.

٥ .... الجيدة عند القراءة.

٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها ....



نشـاط (١)

بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرأها على زملائك.

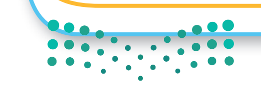
....

....

ثالثًا: حماية العينين من الأخطار

حدد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتِي واذكر كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١. الركض وأنت تحمل أدوات جارحة أو حادة.		
٢. اللعب بالألعاب النارية.		
٣. التحديق في الشمس مباشرة.		
٤. اللعب بأقلام الليزر.		
٥. لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.		
٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.		
٧. دَعْك العينين بشدة.		





نشـاط (٢)



أغمض عينيك لحظات وامش داخل الغرفة...

ماذا يحدث لك؟





تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



رابعًا: زيارة طبيب العيون:

إذا كنت تشعر بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب ألما، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب.





حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع. واهتمت بتعزيز الوِقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.




الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية من مسؤولياتي تجاه نفسي.

سلامة الأُذُنَيْن

انظر إلى الصور، واقرأ الحوار:



سارة ...سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟

سارة: عفوًا أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائلَ في الأذن نتيجة لإصابتها المتكررة بالزكام وإهمال علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يَسَّر لي علاج أذني، وأصبحتُ أسمعُ جيدًا.



نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على .... الأذنين.



جفف أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بِلَفٍّ ....على إصبعك.

نشاط (٣)



أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع أو ضعفه، صنفها في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:

السلوك	أفعل	لا أفعل
استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.		
استخدام أعواد الأذن للتنظيف.		
رفع صوت التلفاز.		
الصراخ في الأذن بصوت عال.		
إدخال قطع صلبة داخل الأذن.		
التحدث بصوت هادئ.		
زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن.		
إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام.		



عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «كان رسولُ اللهِ ﷺ يدعو يقولُ اللَّهمَّ متِّعْني بسَمْعي وبصَري واجعلْهما الوارثَ منِّي»[1].

نشاط أسري



فواز: نورة هل تعلمين ماهي فوائد شمع الأذن.

نورة: لا، ما هي فوائدها؟

فواز: من فوائد شمع الأذن منع الغبار والجراثيم من الدخول للأذن وكذلك تليين القناه السمعية.



نورة: من أين حصلت على هذه المعلومات؟

فواز: بالاطلاع على كتاب جرعة وعي من إصدار وزارة الصحة.

نورة: معلومات مفيدة أشكرك عليها.

(١) سنن الترمذي:٣٦٨١.



نشـاط (٤)



بالتشاور مع زملائك في المجموعة ؛ اقترح طرائق مبتكرة لتنبيه الأصم بوجود شخص يطرق الباب .

....

....

....

....

نشـاط أسري ختامي





ساعدني في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن مواد تستخدم لتليين شمع الأذن عند تنظيفها .

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

العناية بالفم والأسنان

المفاهيم الرئيسة

- الفم.
- الأسنان.
- اللِّثَة.

جمال ابتسامتك يتأثر بمظهر أسنانك.

الغذاء المتوازن أساس نمو الأسنان السليمة.

فوائد الأسنان:

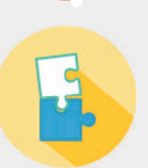
١ تقطيع الطعام وطحنه.

٢ نطق الحروف نطقًا سليمًا.

٣ المحافظة على شكل الوجه.

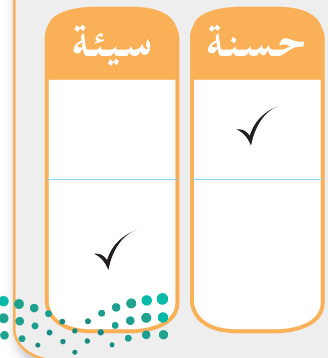
نشاط (١)





ميز العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:

السلوك	حسنة	سيئة
أكل الفواكه بدلًا من السكريات.	✓	
الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية.		✓





السلوك	حسنة	سيئة
تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم.		
شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر.		
تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.		
الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة.		
تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع.		
أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلًا من الحلويات.		
زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.		
استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب.		

تنظيف الأسنان

نشاط (٢)

ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

....

....

أولًا: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؛ ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات الآتية:



تُنَظَّف الأسنان .... من .... إلى أسفل.



تُنَظَّف الأسنان .... من .... إلى أعلى.



تُنَظَّف الأسنان من ....



يُنَظَّف .... الأسنان.



مسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة)؛ وضح مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء.



نشـاط (٣)





ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟

....



ثانيًا: بالسِّـــواك:

السواك: عودٌ من شجرة تسمى الأراك، يستخدم لتنظيف الأسنان، هل تعرف كيفية استخدامه؟

نشـاط (٤)



استشهد بدليل من السنة على أهمية السِّواك وفضل استعماله؟

....

....



نظافة اللِّسان

تنظيف اللِّسان مهمٌّ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتم إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكل عام.

الخيط الطبي



يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخيط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخيط الشَّمْعي السِّنِّيَ) مرة واحدة في اليوم على الأقل، وهو متوفرٌ في الصيدليات.

ولا يمكنك استعمال الخيط العادي؛ لأنه يجرح اللِّثَةَ ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيط الطبي مغموسًا في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على موادَّ مطهرةٍ وأخرى مسكنة.

نشاط (٥)

حدد أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك؟

....

....

....

....

....

....



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف المسواك بعد كل استعمال.

أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان

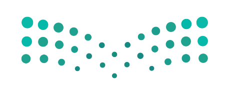
استخدام
العلك القليل السكر ؛
لتنشيط
الغدد اللعابية .

استخدام
المناديل الورقية ؛
لمسح الأسنان .

المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والملح" لتطهير الفم
والأسنان .

تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللّزجة .

استعمال
الماصّة عند شرب
العصائر .





الأسس الأولية للوقاية من التسوس









....

....



نشـاط (٦)

دوِّن توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتِي، ثم اختبر صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة خمسة أيام، ودوِّن مشاهداتك عن التغيير الحاصل على قشرة البيضة في نفس الجدول ثم استعرض النتائج أمام زملائك:

ما أتوقع	ما حدث
....	....
....	....



تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة يوميًا؛ يحافظ على اللثة وقوتها لاحتوائها على فيتامين (ج).



إن الفلورايد يعتبر محاربًا طبيعيًّا للتسوس؛ لأنه يدخل في تكوين الطبقة الخارجية للسن ويزيد من صلابتها، ويتواجد في الماء والأسماك والفواكه والخَضْراوات.

نشـاط (٧)



بناء على المعلومات السابق ذكرها؛ عبر عن رأيك حول الحقيقة الآتية، ثم دونه في الجدول:

الحقيقة	الرأي
تنظيف الأسنان بانتظام يحميها من التسوس.	....



للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يُعّد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج.



تطبيقات عامة

١ صلِ التصرفاتِ الخاطئةَ أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي :


أ
عبد المجيد يستحم دائمًا .



نورة تُدْخِل في أذنها مشبك شعر.

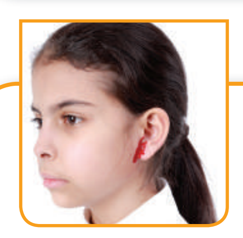


تلعب نورة بالألعاب النارية .


١
عين نورة مصابة .



عبد المجيد ولد نظيف .



نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.


٤
نورة تتألم من أسنانها .

٢ قدم نصيحة لزملائك للمحافظة على أسنانهم من خلال التعليق على الأشكال الآتية:







....

٣ علل:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

....

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

....

جـ عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

....

٤ ضع خطًّا تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالمسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

جـ زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

هـ تناول الخَضْراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.

٥ صحح العبارات الآتية:

١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف.

....

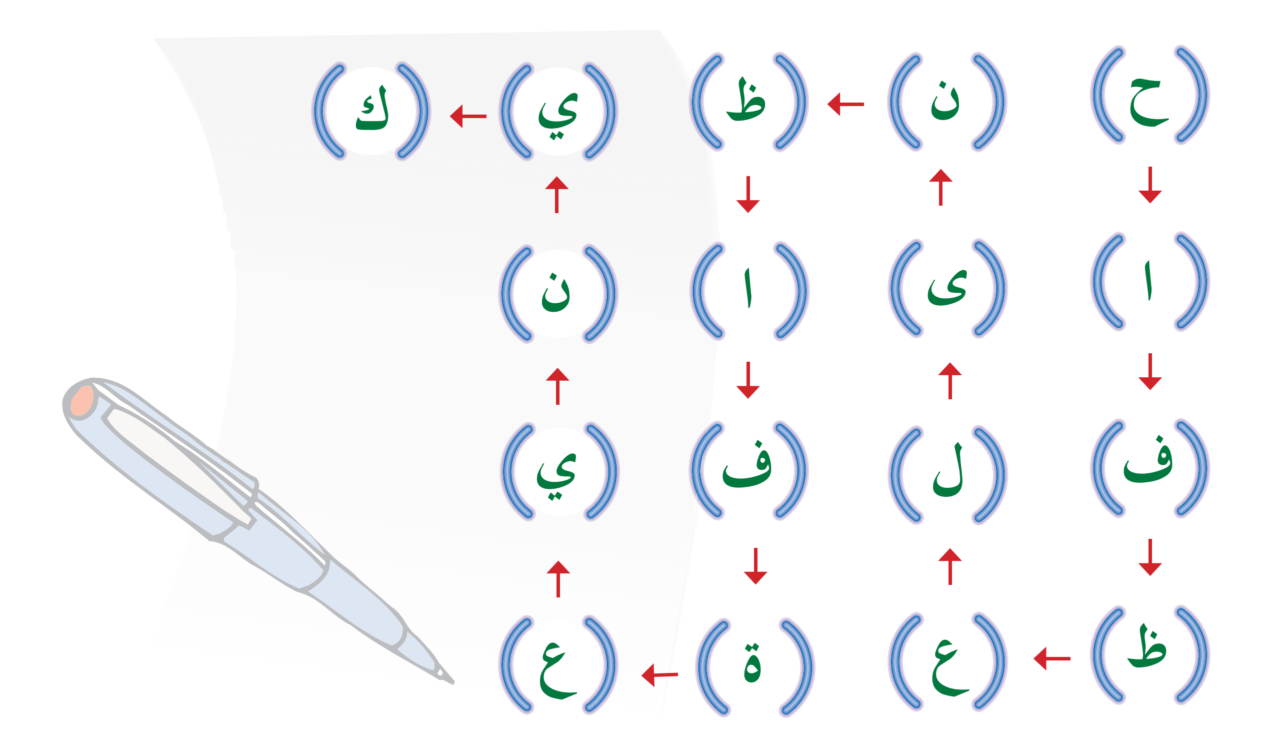
٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل.

....

٣ يُعتبر الفلور عاملًا مساعدًا على تسوس الأسنان.

....

٦ اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك، ثم اقرأها على زملائك :



....

....

....

....

وحدة
صحتي وسلامتي



أتعلَّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتَّى أتواصل مع زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.





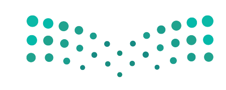








المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.




الوحدة الثانية
٢
مَسْكَني
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

العناية بالمكتب

ترتيب السرير

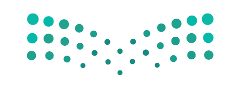
غرفتي: تَهْوِيَتُها وتنظيمها

مَسْكَني

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أن يبين أهمية النظافة في المَسْكَن .
- أن يوضح أهمية التهوية الجيدة للغرفة .
- أن يطبق ترتيب السرير على نَمُوذَجٍ كما شاهد ذلك من المعلم .
- أن ينظم محتويات المكتب المعروض أمامه .
- أن يقدم نصيحة لصديق لا يهتم بترتيب غرفته .





غرفتي



المفاهيم الرئيسة

- غرفة النوم.
- السرير.
- المكتب.

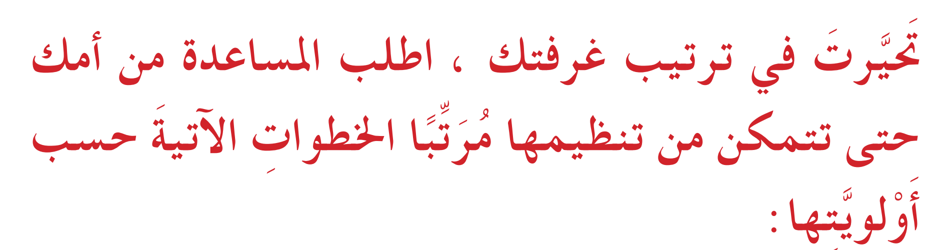
تُعد الغرفة النظيفة المُرتبة مكانًا ملائمًا للإقامة والدراسة والنوم ولممارسة الهوايات المختلفة،فينبغي أن تكون مسؤولًا عن العناية بنظافة غرفتك وتنظيمها وتهويتها باستمرار، وتُمكن تهوية غرفة النوم عن طريق السماح للهواء النقي بالدخول من النوافذ والأبواب أو الفتحات الرئيسة.



اذكر مكوِّنات غرفة النوم؟



تهويتُها وتنظيمُها :



تَحيَّرتَ في ترتيب غرفتك ، اطلب المساعدة من أمك حتى تتمكن من تنظيمها مُرَتِّبًا الخطواتِ الآتيةَ حسب أَوْلويَّتِها :

- ☐ أكنس أرضية الغرفة .
- ☐ أضع فرش السرير في تيار هوائي مُعَرَّض للشمس .
- ☐ أزيل الغبار من النوافذ والأثاث .
- ☐ أَزيح الستائر ، وأفتح نوافذ غرفة النوم .
- ☐ أعلق الملابس على المِشْجَب .
- ☐ أتخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة وأتخلص من النُّفايات .
- ☐ أغير مَفْرَش السرير مرة كل أسبوع ؛ لأنعم بنوم هادئ ومريح .

نشـاط (١)



عبر بأسلوبك الخاص عن العلاقة بين نظافة غرفة النوم وتهويتها بصفة مستمرة وصحة الإِنسان.

....

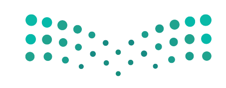
....

نشـاط (٢)



السبب والنتيجة

السبب	النتيجة
ماذا يحدث لو تركنا النوافذ مفتوحة لفتـــرة طويلـــة عندما يكـــون الجو محملًا بالغبار؟	....



وزارة التعـليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ترتيب السرير:

محمد يقوم بترتيب سريره يوميًّا قبل الذهاب إلى المدرسة متبعًا الخطوات الآتية:







١ يُرتب مفرش السرير.

٢ يُغطي سريره بالغطاء الخارجي.

٣ ينفض المَخادَّ ثم يُعيدها إلى مكانها.



نشاط (٣)

اتبع السهم لتحصل على مَثَلٍ معروف، اكتبه، ثم ناقش معناه مع المعلّم.

	ع	م	ل	ا	ل
	ل				ي
	ج		ل		و
	ؤ	ت	ا		م
					إ
د	غ	ل	ا	ى	ل

المثل: ....

....

العناية بالمكتب:

لتتمكن من استخدام مكتبك في كتابةِ ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بِيُسْرٍ وسهولة؛ ينبغي أن تعتني به باتباع ما يأتي:



١ ضع الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.

٢ حافظ على نظافته بالتخلص من بقايا بري الأقلام.

٣ تجنب الأكل والشرب عليه.

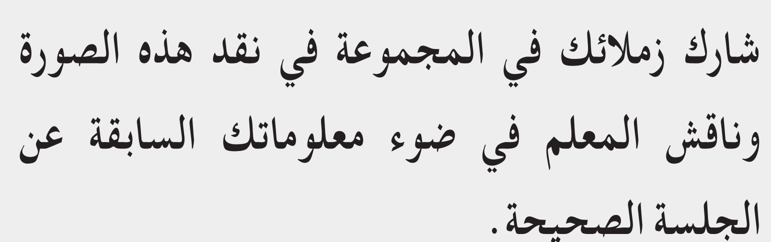
٤ أعد تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.

٥ احرِص على تنظيفه باستمرار.



نشاط (٤)





شارك زملائك في المجموعة في نقد هذه الصورة وناقش المعلم في ضوء معلوماتك السابقة عن الجلسة الصحيحة.



للتعرف على كيفية الجلوس الصحي، يمكنكَ الاطلاع على كتاب (جرعة وعي) والذي يعد أحد إسهامات وزارة الصحة في التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية قبل العلاج، من خلال الرابط الآتِي:



نشاط (٥)



هل أنت مرتب ؟

- لمعرفة الإِجابة عن هذا السؤال قم بتعبئة الجدول الآتي :

العمل / اليوم	الأحد	الاثنين	الثلَاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
فتح نوافذ الغرفة.							
ترتيب السرير.							
العناية بالمكتب.							
تعليق الملابس على المشجب.							
التخلص من الأشياء التي لم تعد لها حاجة والتخلص من النفايات.							
إعادة الأدوات والأغراض لأماكنها في الأدراج والخزائن.							

التقويم الذاتي : كل إشارة (✓) تعادل نقطة واحدة.

- إذا حصلت على (٣٦–٤٢) نقطة، فأنت منظم ومرتب.
- أو على (٢٩–٣٥) نقطة؛ فأنت متوسط الترتيب، ينقصُك بعض العناية والاهتمام.
- إذا حصلت على أقل من (٢٩) نقطة؛ فأنت غير مرتب، وتحتاج لمزيد من الاهتمام والعناية بغرفتك فهي مرآة نظافتك وشخصيتك.

١ اختر الإِجابة الصحيحة :

أ) بقليلٍ من العناية اليومية تصبح غرفتك :

١ نظيفة ومرتبة. ☐   ٢ رائحتها طيبة. ☐

٣ لا شيء مما سبق. ☐   ٤ ٢+١. ☐

ب) يُوضع فَرْشُ السرير في :

١ تيّار هوائي معرضًا للشمس. ☐   ٢ الظل. ☐

٣ تيار هوائي بعيدًا عن الشمس. ☐

٢ ماذا تفعل في المواقف الآتية :

أ) عُدْت من المدرسة وكانت غرفتك

ـ كما تركتَها ـ غير مرتبة؟

....

ب) دَخلْت غرفتك فوجدت رائحتها كريهة؟

....

٣ **ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:**

أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. ☐

....

ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة. ☐

....

جـ أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز. ☐

....

د وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك. ☐

....

هـ ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة. ☐

....

و الاعتماد الكلي على الآخرين في ترتيب غرفة نومك. ☐

....

ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة. ☐

....

حـ وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. ☐

....

٤ تأمل هذه الغرفة، وأجب عما يأتي:

مقابل كل حرف من الحروف بالأسفل فراغان، دوّن فيهما كلمتين تبدآن بهذا الحرف.



س	....	....
ل	....	....

ك	....	....
م	....	....

وحدة مسكني



أتعلَّم لغة الإشارة بشغف؛ حتَّى أتواصل مع زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



غرفة نوم Bedroom



سرير Bed

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

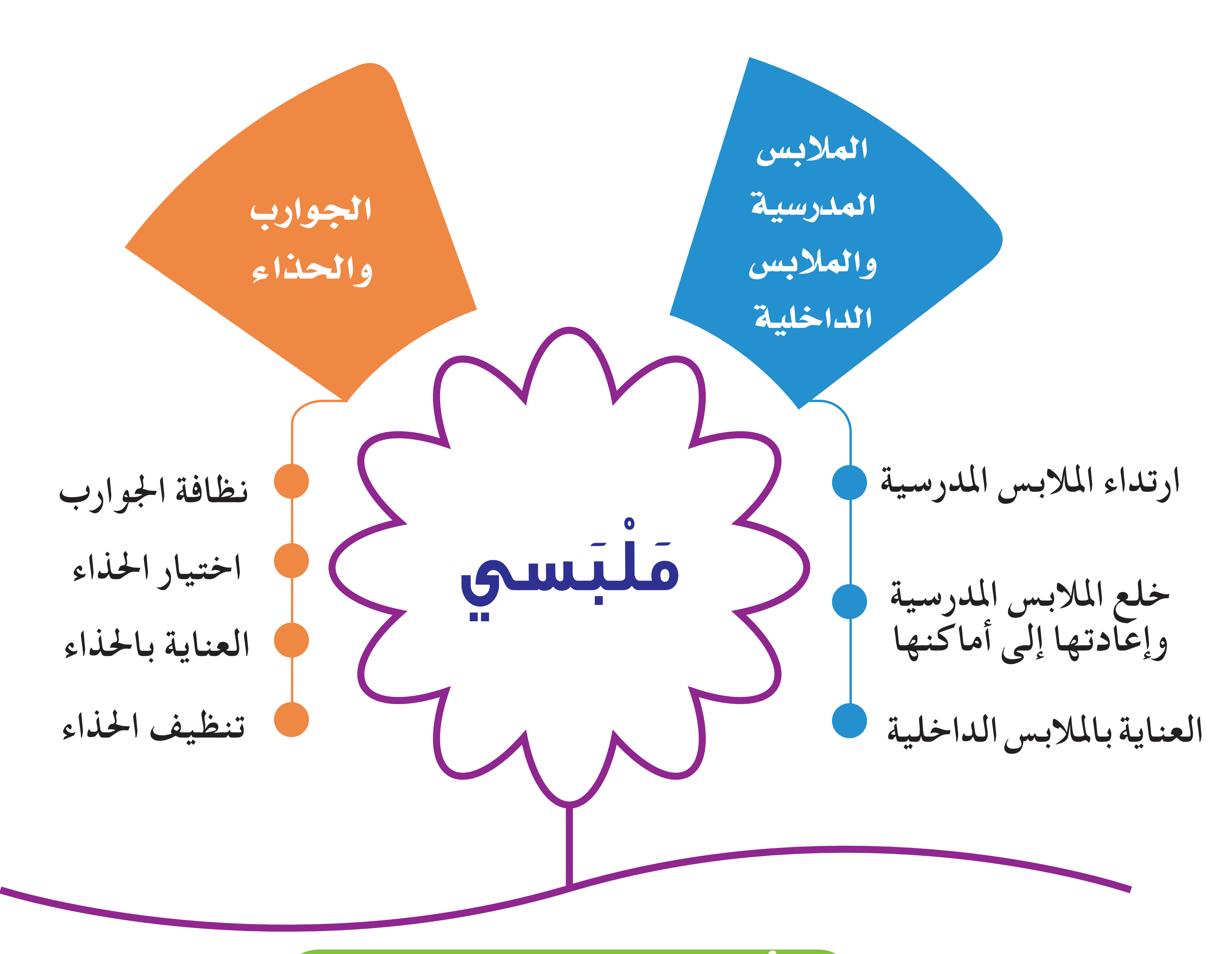






المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.


الوحدة الثالثة
٣
مَلْبَسي
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يعدد مواصفات الملابس المدرسية.
- أن يستنتج أهمية تغيير الملابس المدرسية عند العودة إلى المنزل.
- أن يطبق الطريقة الصحيحة عند غسل الجوارب.
- أن يستنبط خطوات العناية بالحذاء بصفة عامة.


رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

ملبسي

الملابس المدرسية والملابس الداخلية

المفاهيم الرئيسة

- الزِّيُّ المدرسي.
- العنايةُ بالملابس.
- الملابسُ الداخلية.

ملابسي جزءٌ من ممتلكاتي الشخصية، وعندما أكبر تصبح العناية بها من مسؤوليتي.



■ مواصفات الملابس المدرسية:

بسيطة ومرتبة.

مريحة وتسهِّل الحركة.

قابلة للغسيل والكي.

تتحمل الاستعمال الطويل.

الأفضل تلك المصنوعة من القطن أو الكَتَّان.

نشاط (١)





لِمَ أجهز ملابسي المدرسية قبل النوم؟

....

....

أولًا: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس أتذكَّر ما يأتي:

١ دعاء لبس .

٢ فتح جميع أو إن وجد.

٣ لبسها برفق؛ كي لا يحدث فيها تَمَزُّق أو .

٤ ارتداؤها من جهة وليس من جهة القدمين؛ للمحافظة على نظافتها.

٥ تجنُّب وضع والأشياءِ الكبيرةِ الحجمِ في الجيوب.

٦ عدم وضع بدلاً من المقطوعة.

نشـاط (٢)



بالتعـاون مع زملائك في المجموعة؛ أعد الحروف السـاقطة في الحديث مستعينًا بأحْرُف الجدول الآتي:



عن معاذ بن أنس الجهني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «من لبس ثوبًا فقال: الحمـ....لله الـ...ي ...ـساني ....ـذا ور...قنيه من غيرِ حولٍ ....ـني ولا ....ـوةٍ غُفِرَ له ما تقدَّمَ من ذنبه»(١).

ذ	ز	هـ	ك	د	م	غ	ق

(١) صحيح الترغيب: ٢٠٤٢.

ثانيًا: خَلْع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها:

عند خلع الملابس أتذكَّر ما يأتي:

١ خلع  أولًا؛ للمحافظة على نظافة ملابسكَ وتجنُّب فَتْقِها.

٢ تغيير ملابس المدرسة حال وصولك إلى ، للمحافظة عليها نظيفة وتعليقها في من مسؤولياتك.

ماذا تفعل بملابسك بعد خلعها؟

١ أُفْرِغ جيوبي مما فيها.

٢ أُعرِّض ملابسي المخلوعة للهواء؛ للتخلص من رائحة الجسم ورطوبته.

٣ أعلق ملابسي النظيفة مرة أخرى، وأغلق فتحاتها؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة.

٤ أَضَعُ ملابسي المتسخة في سلة الغسيل.

٥ أَغْسِل ملابسي بمساعدة أمي.

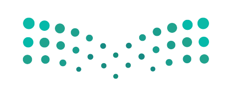




نشـاط (٣)

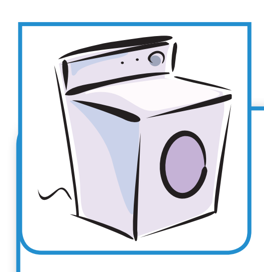
صَنّف الصور التي أمامك حسب الجملة المناسبة له مستعينًا بالمنظم الآتي :

الجملة	الصور
يُلبَس عند الذهاب إلى المدرسة .	 
يُلبَس لِيَقِيَنا البرد .	
يُلبَس عند الذهاب لزيارة الأقارب .	 
تَحمِي ملابسنا عند دخول المطبخ .	
تُلبَسُ عند النوم؛ لأنها فَضْفاضة ومريحة .	



الملابس الداخلية :

هي الملابسُ التي تُلبَسُ ملاصقةً للجسم مباشرة .



ينبغي غسلُ ملابسكِ الداخلية باستمرار .



تغيير ملابسك الداخلية يوميًّا يجعلك نظيفًا ورائحتك طيبة، ويجنبك الأمراض .

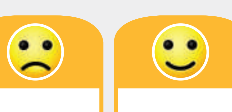


نشـاط (٤)

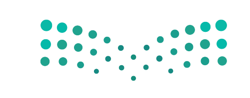


فـواز طالب في الصف الرابـع ، عبّر عن رأيك في كيفية تعامله مع ملابسه ، وفقًا لما يأتي :





كيفية تعامل فواز مع ملابسه	🙂	☹️
يغير ملابسه الداخلية يوميًّا .		
يجهز ملابسه المدرسية بعد الاستيقاظ من النوم صباحًا .		
لا يَخلعُ ملابس المدرسة عند عودته إلى المنزل .		





ملبسي

الجوارب والحذاء

المفاهيم الرئيسة

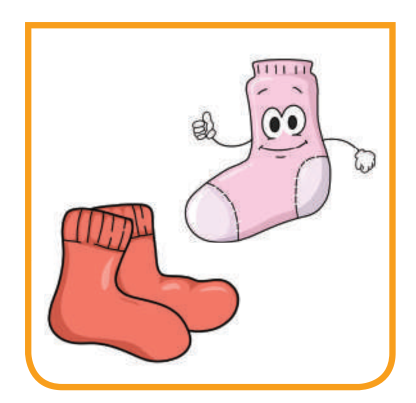
- الجورب.
- الحذاء.

الجوارب من الملابس المهمة التي يتم ارتداؤها مع الحذاء وتعمل على امتصاص العرق خاصة في فصل الصيف، لذلك لابد من العناية بها وتغييرها يوميًّا عند الذهاب إلى المدرسة.



الجورب:

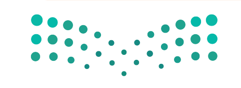
لباسُ القدَم، ولهُ عدَّة ألوان.



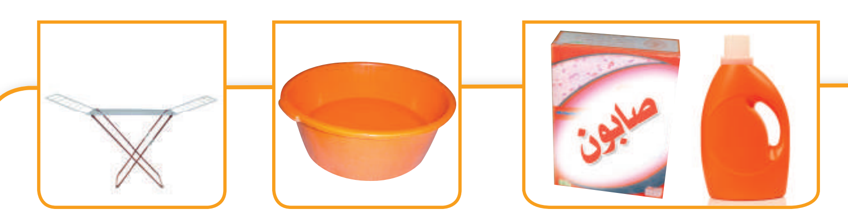


لِمَ يجب استبدال الجوارب يوميًّا؟

من الضروري ارتداء جوارب ذات ألوان مناسبة وتصميمات مناسبة للمناسبات المختلفة.



■ غَسْل الجوارب:



١ نحتاج إلى:



٢ خياطة الثقوب إن وجدت حتى لا تتسع.



٣ نفضها من الأتربة.

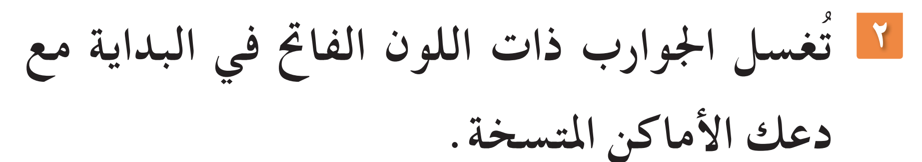


■ خطوات غسل الجوارب الملوَّنة:





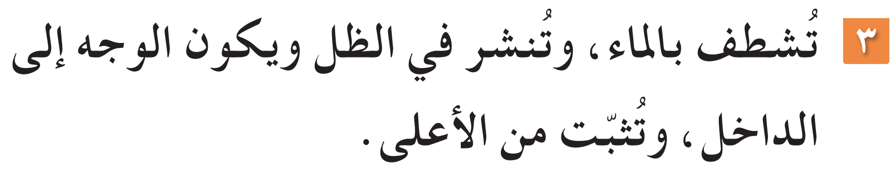
١ تُنقَع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.



٢ تُغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع دعك الأماكن المتسخة.

٣ تُشطف بالماء، وتُنشر في الظل ويكون الوجه إلى الداخل، وتُثبّت من الأعلى.





٤ يُوضع كلُّ جورب مع الآخر بعد جفافه وتُطوى بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.

خطوات غسل الجوارب البِيض:

١ تُنقع الجوارب التي هي أكثر اتساخًا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة.



٢ تُغسل أولًا الجوارب التي هي أقل اتساخًا بالماء والصابون.

٣ تُدعك الأماكن المتسخة، ثم تُقلب على الظهر وتغسل.

٤ تُشطف بالماء جيدًا لإزالة الصابون.

٥ تُنشر في الشمس لتجف.

٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.

نشاط (١)

استنتج مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملونة والجوارب البِيض:

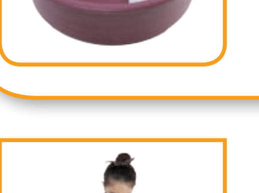
الجوارب الملوَّنة ....
....

الجوارب البيض ....
....

خطوات غسل الجوارب عمليًّا :



١ تُنقع





٢ تُغسل



٣ تُدعك





٤ تُشطف

٥ تُنشر



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قَطْرة» لزيادة وعي المجتمع في أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ١٥٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. كن مسؤولًا عن خفض استهلاكك اليومي من الماء وناصحًا لمن حولك.

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدةُ الأفلام الوثائقية على الرابط الآتِي:



الحذاء:

يحمي القدم، ولهذا يجب أن يكون مريحًا عند لبسه، ويصنع من الجلد أو النسيج أو البلاستيك.



نشاط (٢)



سَمِّ بعضَ الحيوانات التي يُصنع الحذاءُ من جلدها؟

....

....

اختيار الحذاء:

يجب أن يتناسب شكل الحذاء وقياسه مع القدم، فلا يكون ضيقًا فيَعُوقَ الدورة الدموية ويؤذي القدم، ولا واسعًا فيعوقَ الحركة.

نشاط (٣)

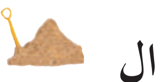


اختر الحذاء المناسب للمدرسة.





العناية بالحذاء:

١ يُزال   أو الطين إن وجد.

٢ يُترك  مُعَرَّضًا للهواء بعد خلعه.

٣ تُوضع  داخل الحذاء؛ لامتصاص الرطوبة، ولإضفاء الرائحة الزكية.

٤ يُحشى الحذاء بـ  ؛ ليحفظ شكله الطبيعي.

٥ يُوضع في  الخاص به.

تنظيف الحذاء:

تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعًا للمادة التي يصنع منها.

الطريقة العامة لتنظيف الأحذية:

١ تُزال الأتربة والغبار عن الحذاء إما بالفرشاة أو بقطعة قماش.

٢ تُنفض أربطة الحذاء إن وجدت، ثم تُغسل.

٣ يُدهن الحذاء من الخارج باللون المناسب حسب المادة التي صُنِعَ منها.

نشـاط (٤)



اقترح طرائقَ حديثة لتنظيف الأحذية الرياضية.

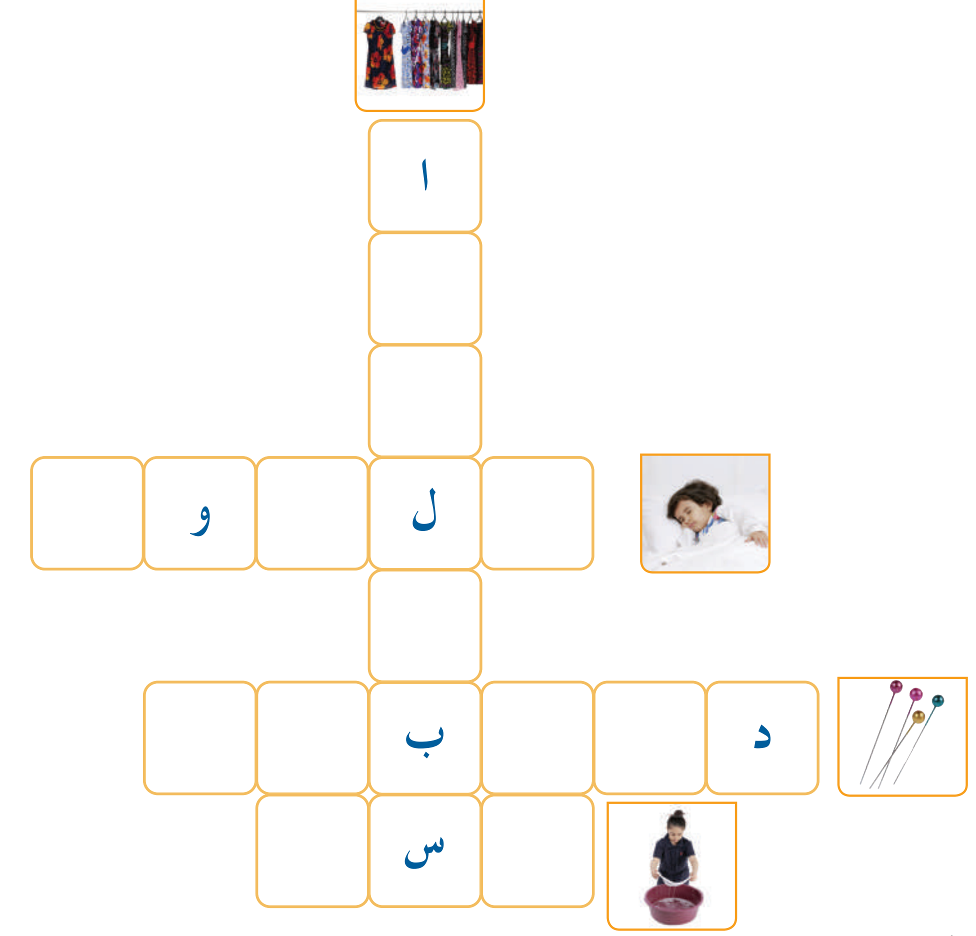


....

....

تطبيقات عامة

١ أكمل حروف الكلمات الناقصة في الشكل الآتي، ثم اكتب كل كلمة متصلةَ الحروف في الفراغ المناسب:



أ تُجهَّز ملابس المدرسة قبل ....

ب تُعلَّق .... على المشجب.

جـ لا توضَع .... بدلًا من الأزرار المقطوعة.

د تحتاج الملابس الداخلية إلى الـ .... بعد الاستعمال.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٢ ساعد نورة في وضع الرقم المناسب لترتيب خطوات غسل الجوارب البيض أمام العبارات الآتية:

- تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها. ☐
- تُنقَع الجوارب التي هي أكثر اتساخًا بالماء والصابون قبل الغسل بمدة لا تقل عن ساعة. ☐
- تُنْشر في الشمس لتجف. ☐
- تُغْسل أولًا الجوارب التي هي أقل اتساخًا بالماء والصابون. ☐
- تُشْطف بالماء جيدًا، لإزالة الصابون. ☐
- تُدْعك الأماكن المتسخة، ثم تقلب على الظهر وتغسل. ☐

٣ اكتب دعاء لبس الثوب الجديد.

....

....

....

....



٤ اذكر النتائج المتوقعة للتصرفات الآتية:

أ لم تخلع زِيَّك المدرسي عند عودتك للمنزل.

....

ب لا تغير ملابسك الداخلية يوميًّا.

....

٥ علِّل لما يأتي:

أ تغيير الجوارب كل يوم.

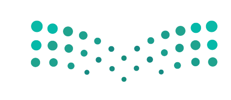
....

ب تقليم أظفار القدمين كلما طالت.

....

جـ يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم.

....



٦ أمامك مجموعتان من الصور، ما أفضلهما برأيك؟ ولماذا؟





....

....

....





....

....

....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٧ قم بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، اجمع المربعات المظلَّلة لتحصل على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها «كان النبي ﷺ يحبُ التَّيمُّنَ ما استطاعَ، في شأنِه كلِّه، في طُهُورِه وتَرجُّلِه وتَنعُّلِه»[١].

- أكبر القارات.
- سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان.
- يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر عليه الصائم.
- مدينة صناعية في غرب المملكة.
- مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة.
- أكبر الطيور ولا يطير.

الكلمة: ....

(١) صحيح البخاري: ٤٢٦.

وحدة ملبسي

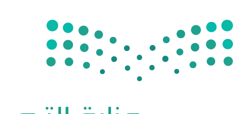


أتعلَّم لغة الإشارة بشغف؛ حتَّى أتواصل مع زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.




وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444


الوحدة الرابعة
٤
غـــذائي
وزارة التعـليم
Ministry of Education
2022 - 1444

غذائي

الخَضْراوات

- أنواعها
- أهميتها
- اختيارها
- تنظيفها
- حفظها
- أصناف من السلطة

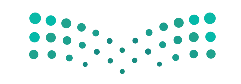
الفواكـه

- أصناف من السلطة
- أصناف من العصير

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يستنتج فوائد الخَضْراوات والفواكه.
- أن يغْسِل الخضراوات والفواكه وَفقا لنوعها بالطريقة الصحيحة.
- أن يُطبّق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها.
- أن يُعدّ أصنافًا من السلطات.
- أن يُعدّ أصنافًا من العصائر.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



غذائي

الخَضْراوات

المفاهيم الرئيسة

- قَـرْنية.
- دَرَنية.
- عَطَب.
- ذُبـول.

تُشـكّل الـخـضـراوات نــوعًــا مــن أنـــواع الأغــــذيــة المهمـة لصحة الإنسان؛ لما تحتـويه من عناصر غـذائـيـة مـهـمـة مثل: الـفيتـامينات والأمـلاح المعدنيـة التي تـقي الجسـم من الأمراض، والألياف التي تـساعـد عـلـى التخـلـص من الفضلات.

أنواع الخضراوات:

ورقية



ثَمَرية



قَرْنية





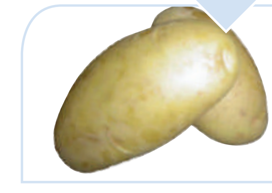
بصلية



درنية



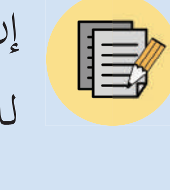
جَذْرية



زَهْرية





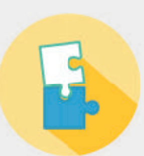


إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نَكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.

سَمِّ صنفًا واحدًا من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.

نشاط (١)





صنف الخضراوات الآتية (الخيار، القرع، الثوم، البقدونس، الفاصوليا، البروكلي، الجزر، البطاطا).

ورقية	ثمرية	قرنية	بصلية
....	....	....	....

درنية	جذرية	زهرية
....	....	....



تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة وليس قبل تخزينها للمحافظة على قيمتها الغذائية.

نشاط (٢)



مَيِّز الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرةٍ حولها.



نشاط (٣)



مستعينًا بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :



شروط اختيار الخضراوات:

- أن تكون طازجة وتُختار في موسمها، فتكون غَضَّة، ليّنة الألياف.
- أن تكون زاهية اللون، وعروقها سهلة الكسر.
- أن تكون خالية من العطب والطين.

المهمة	الإجابة
تعاون مع زملائك في المجموعة للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات.	....

خطوات تنظيف الخضراوات:



١ تُغسل الخضراوات الجَذرية والدرنيّة والثمريّة، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدًا؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، ثم تجفّف تمامًا.

يوجد عليَّ الكثير من الأوساخ فاغسلني قبل أن تأكلني.





٢ تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفّى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



٣ تُنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



٤ تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتُوضع في مِصْفاة.

يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًّا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:





نشاط (٤)

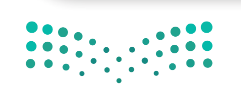
من خلال خطوات تنظيف الخضراوات، أجِبْ عن الأسئلة الآتية:

١. فسر سبب نقع الخضراوات في المحلول الملحي؟

....

٢. اكتب توقعًا واحدًا لما قد يحدث إذا لم تُغسل الخضراوات جيدًا؟

....





إن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني.



نشاط (٥)

اقترح طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات؟

....

حفظ الخضراوات:



- **تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها.**
- **تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجَمِّد الثلاجة.**

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. **فسر ذلك؟**

....



نشاط (٦)

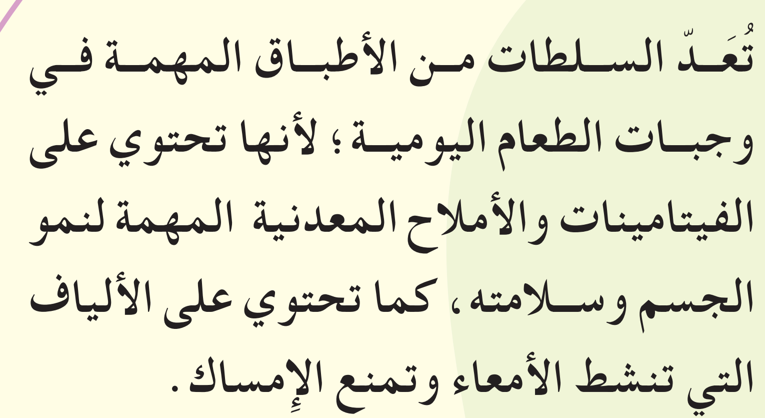
شارك زملائك في المجموعة في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان؟

....

....



أصناف من السلطات



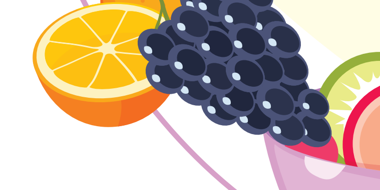


تُعَدّ السلطات من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو الجسم وسلامته، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك.

القواعد العامة في إعداد السلطة:

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدًا.
- تقطيع السلطة قطعًا كبيرة نسبيًا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.







وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أصناف من السلطات

سلطة الخضراوات



المقادير:

- حبتان من الطماطم.
- ثلاث حبات من الخيار.
- حبتان من الجزر.
- ربع حزمة بقدونس.
- ملح، فلفل، عصير ليمون.

الطريقة

١ تُغسل الطماطم وتُجفف، ثم تُقطَّع قطعًا مناسبة.

٢ يُغسل الخيار، ثم يقطع مكعبات.

٣ يُغسل الجزر، ثم يُقطع قطعًا مناسبة.

٤ يُغسل البقدونس ويجفف، ثم يفرم فرمًا ناعمًا.

٥ تُخلط المقادير في صحن عميق، وتتبَّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تُجمَّل حسب الرغبة وتُقدَّم.

سلطة الروب بالخيار



المقادير:

- كوب روب (زبادي).
- حبة خيار واحدة.
- فصٌّ من الثوم المفروم.
- ملح، قليل من النعناع المُجفف.

الطريقة

١ يُخفق الروب جيدًا حتى يصير قوامه متجانسًا.

٢ يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة).

٣ يُغسل الخيار ويُقطع حلقات رفيعة أو قطعًا صغيرة، ثم يضاف إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل.

٤ يُضاف الملح والنعناع الجاف، ويغرف في صحن سلطة عميق، ويُجمّل حسب الرغبة.

نشـاط (٧)



ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة، هل بإمكانك اعطاؤها بعضَ الأفكار؟

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

غذائي

الفواكه

المفاهيم الرئيسة

- لَيِّن.
- صُلْب.

نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة، وطعم لذيذ، ونعتبر من مجموعات الغذاء الصحي اليومي؛ لأننا مصدر الأملاح المعدنية والفيتامينات، كما أننا نُمِدُّ الجسم بالماء والألياف الضرورية.

الفواكه من طعام أهل الجنة.

قال الله تعالى: ﴿ وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴾[1].



شروط اختيار الفواكه:

- طازجة
- خالية من العطب
- ناضجة



احرص على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدلَ الشكولاتة والحلويات، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى.

ارجع إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع (الأطفال والحلوى).



(١) سورة الواقعة الآية: ٢٠.

خطوات تنظيف الفواكه:

تغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعًا لنوعها.

١ الفواكه اللينة:





كالفراولة والتين والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرّر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة تحت ماء الصنبور.

وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب أن تُغسل وقت تناولها مباشرة.

٢ الفواكه الصلبة:



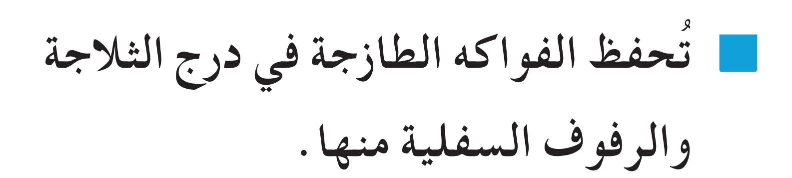
كالتفاح والبرتقال والخوخ والكُمَّثْرَى وغيرها، تُغسل جيدًا بالماء والفرشاة، أو ليفة نظيفة؛ لإِزالة كل ما يعلق بها.

نشاط (١)



شارك زملائك في المجموعة بالبحث عن ثلاثة أنواع من الفواكه ورد ذكرها في القرآن الكريم؟

....



■ حفظ الفواكه:

■ تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها.

■ تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة.

نشاط (٢)



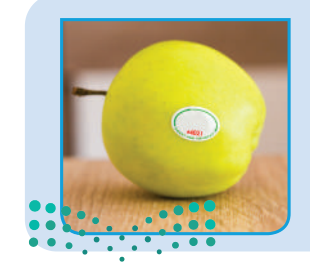
اقترح طرائق أو أشكالًا أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

....

....



تدل الملصقات الصغيرة الموجودة على حبات الفواكه على هوية المنتج، كما أنها توضح نوعه ومحتواه ونوعية الأسمدة المستخدمة في زراعته.



أصناف من سلطات الفواكه

سلطة الفواكه



المقادير:

- كيلـو فواكـه منوعـة (مشـمش، فراولـة، برتقال، عنب، موز، كُمَّثْرى).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

الطريقة

١ تُختار الفواكه التامةُ النضج وتُغسل جيدًا حسب نوعها.

٢ تُقطع حسب الرغبة أحجاما متساوية الشكل مناسبة للأكل.

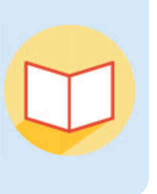
٣ تُرتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.

٤ تُوضع بِضْعُ ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.

٥ تُقدم باردة وتُؤكل مباشرة.

مقادير الشراب السكري: كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.

الطريقة: يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يَغْلِيَ مدة دقيقتين مع نزع الزَّبَد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تمامًا.



العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات وبذلك يعتبر العسل عاملًا مساعدًا في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.

سلطة الفواكه بالجِلي



المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أوحبتان من الموز.
- علبة جِلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

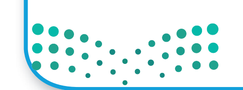
الطريقة

١ يُذاب الجِلي في كوب ماء ساخن، ثم يُضاف إليه كوب آخر من الماء البارد، ويُترك ليبرد.

٢ تُقطع الفواكه قطعًا صغيرة مناسبة، ثم تُوضع في أكواب، أو طبق من الزجاج.

٣ يُصبُّ عليها الجِلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.

٤ يُجمَّل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبات من الفراولة.



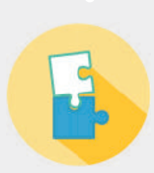
عصائر الفواكه



- أنا عصير الفواكه، أقُدِّم مشروبًا طبيعيًّا وخاصة في الجو الحار.
ويُفضَّل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

نشاط (١)





برأيك أَيُّما أفضل العصير الطازج أم العصير المحفوظ، مع التبرير لذلك؟



....

....

....

....

أصناف من العصير

عصير البرتقال



المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال.
- عسل طبيعي عند الرغبة.

الطريقة

١ يُغسل البرتقال جيدًا، ثم يجفف.

٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضًا، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية.

٣ يُفرَّغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي.

٤ يُقدم العصير في أكواب، يُزين بشريحة برتقال، ويُقدم باردًا.

عصير سموذي الخوخ والموز

السموذي



يحتوي على المغذيات الطبيعية والبوتاسيوم الذي يدعم وظائف القلب، وعلى كميات من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء.

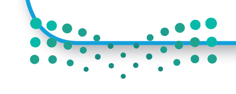
المقادير:

- كوبانِ من قطع الخوخ منزوعَ البذرة.
- ١ فاكهة موز.
- كوبانِ من الحليب.

الطريقة

١ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.



نشــاط (٢)



أَعّدت سعادُ عصير سموذي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعتزازه بها.



صف شعورك لو كنت مكان سعاد؟

....

....

نشــاط (٣)



علل: إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي.

....

....

١ حدد الخطأ في المعلومات الآتية ثم صَوِّبه في الجدول؟

المعلومة	الخطأ	الصواب
١ . تُقطع السلطةُ قطعًا صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها.		
٢ . نختار الخضراوات ذات العروق الصعبة الكسر.		
٣ . تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.		
٤ . الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.		
٥ . يقدم العصيرُ بعد ساعة من إعداده.		

٢ علل مايأتي:

أ **يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؛**

....

ب **تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؛**

....

٣ فسر العبارات الآتية:

أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات؛

....

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها؛

....

٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

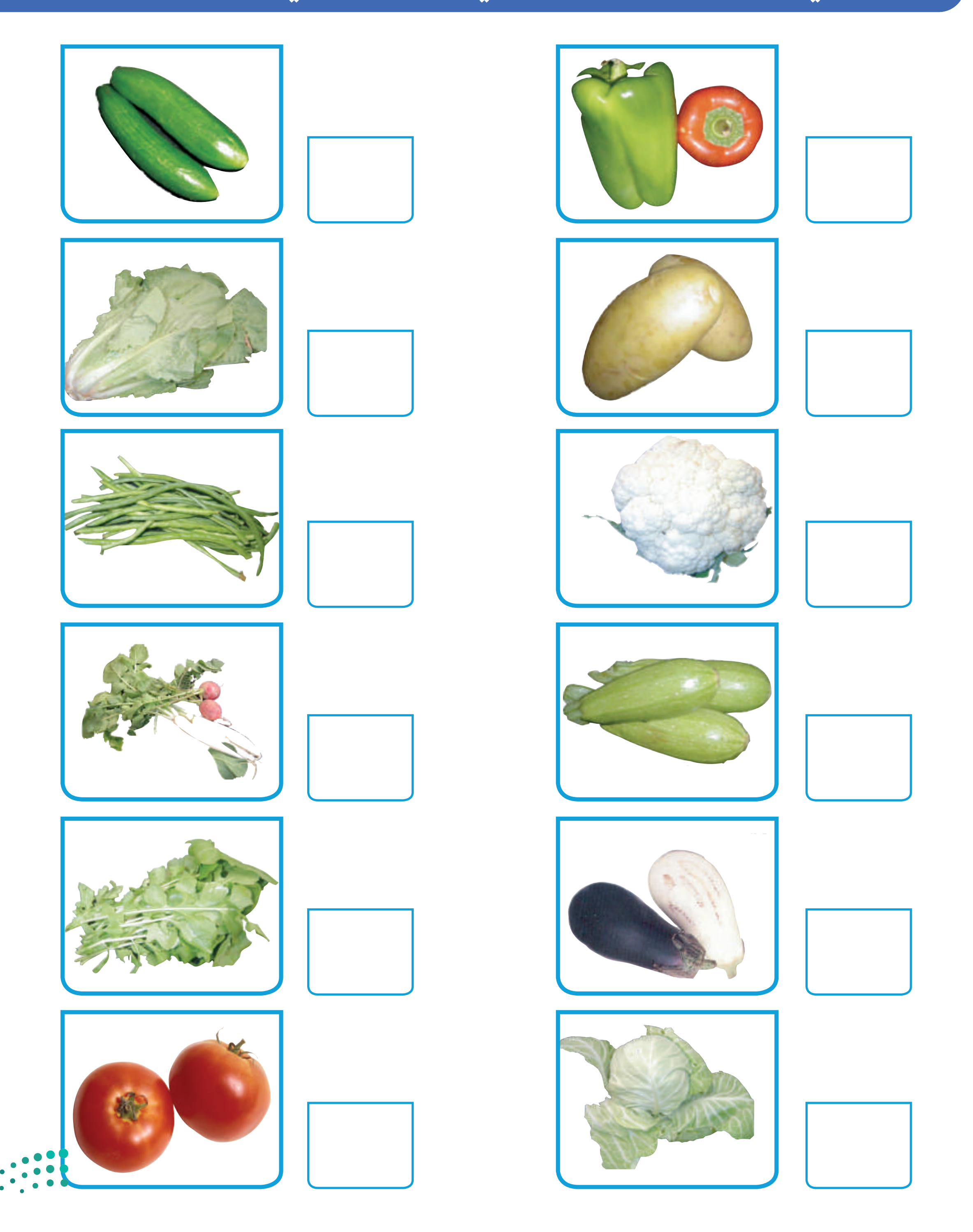
أ اِسْوِداد لون الموز بعد تقطيعه.

....

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها.

....

٥ اكتب حرف (ط) أمام الخضراوات التي تُؤكل طازجة، وحرف (م) للتي تؤكل مطبوخة، وحرفي (ط، م) للتي تُؤكل طازجة ومطبوخة:



وحدة غذائي



أتعلَّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتَّى أتواصل مع زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيق اللّه- على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.


الفصل
الثاني

الفهــرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية و الأسرية للصف الرابع الابتدائي، الفصل الدراسي الثاني، حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
دليل الأسرة		٩٩	
بيئتي	العناية بالكتاب	أسبوعان	١٠٣
	العناية بالصف / المحافظة على المرافق العامة في المدرسة	أسبوعان	١٠٨
مهاراتي في الحياة	كيف تنظم وقتك	أسبوع	١٢٣
	كيف تكون مجتهدًا في الصف	أسبوعان	١٢٧
غذائي	الماء	أسبوع	١٤١
	الحليب	٣ أسابيع	١٤٥



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

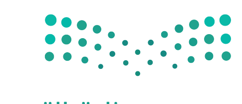
نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلميّة، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقا في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الخامسة/ بيئتي	هيا نتعلم لغة الإشارة	١١٩
الوحدة السادسة/ مهاراتي في الحياة	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٢٣
	نشاط أسري	١٢٥
	نشاط ختامي	١٢٦
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٧
الوحدة السابعة/ غذائي	تهيئة الوحدة: أسرتي العزيزة	١٤٥
	نشاط أسري	١٥٠
	نشاط ختامي	١٥٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥٨


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444


الوحدة الخامسة
٥
بيئتي
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

العِنَايَةُ بِالكِتَاب

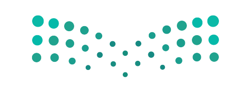
العِنَايَةُ بِالصَّفِّ / المُحَافَظَةُ عَلَى المَرَافِقِ العامَّةِ في المدرسة



أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلمِ في نهايةِ الوحدة:

- أن يُوضِّح جهود الدولة في توفير الكتب المدرسية.
- أن يُغلِّف الكتاب المدرسي بالطريقة الصحيحة.
- أن يقترح طرائق فعالة للمحافظة على نظافة صفه الدراسي.
- أن يُعلل أهمية المحافظة على نظافة مرافق المدرسة العامة.



2022 - 1444

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa



بيئتي

العِنَايَةُ بالكِتَاب

المفاهيم الرئيسة

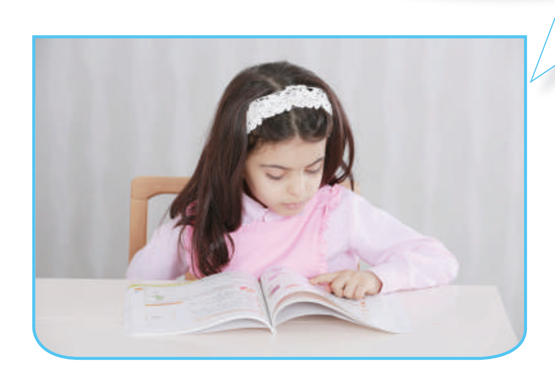
- الكتاب.
- تدويرُ الورق.

الكتابُ المدرسيُّ هوَ مصدرُ الغذاءِ الفكريِّ الذي يُمِدُّ عقولَنا بما نحتاجُ إليهِ من معلوماتٍ أو ثقافاتٍ للاستفادةِ منها.





تبذلُ بلادُنا جهودًا كبيرةً لتوفيرِ الكتبِ المدرسيةِ وتوزيعِها مجانًا على الطلابِ والطالباتِ في أرجاءِ مملكتِنا الحبيبةِ، وهذه نعمةٌ عظيمةٌ يجبُ أن نحمدَ اللهَ عليها .





غرسُ المبادئِ والقيمِ الوطنيةِ وتعزيزُ الانتماءِ الوطني.



واجبُكَ تجاهَ الكتابِ المدرسي:

أولا: قبلَ الاستخدام

المحافظةُ عليهِ وتغليفُهُ بالبلاستيكِ باتباعِ الخطواتِ الآتيةِ:



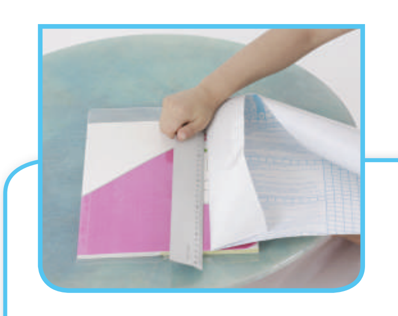
أ. تجهيزِ الأدوات.



ب. كتابةِ الاسم.



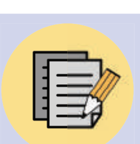
جـ. قصِّ قطعةِ بلاستيكٍ تناسبُ حجمَ الكتاب.

د. إلصاقُ الجزءِ الخلفيِّ والجزءِ الأماميِّ.



هـ. إلصاقِ الأطرافِ.



يُفَضَّلُ استخدامُ المسطرةِ عندَ تغليفِ الكتابِ المدرسي.

ثانيا: أثناءِ الاستخدام

١ عدمُ تمزيقِ أوراقِه أوِ العبثِ بها بالكتابةِ عليها.

٢ تجنُّبُ الأكلِ والشربِ في أثناءِ استخدامِ الكتاب.

٣ حفظُهُ بعدَ الاستذكارِ في المكانِ المخصصِ له.





نشـاط (١)

صنِّفِ السلوكياتِ الآتيةَ بوضعِ علامةِ (✓) في المكانِ المناسبِ:

السلوك	حسن	سيئ
طالبٌ يتناولُ طعامَهُ وهو مُمسكٌ بكتابِه		
طالبٌ يتركُ كتبَهُ مبعثرةً على الأرضِ معرضةً لعبثِ إخوتِه الصغارِ.		
طالبٌ يضعُ كتابَهُ في حقيبتِه بعدَ الانتهاءِ منَ الاستذكارِ.		
طالبٌ يرميّ بحقيبتِه في غرفةِ الجلوسِ بعدَ عودتِه منَ المدرسةِ.		

ثالثا: بعدَ الاستخدامِ



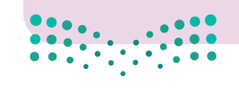
١ عدمُ فصلِه إلى جزأينِ أو عدةِ أجزاءٍ.

٢ تسليمُهُ إلى إدارةِ المدرسةِ في نهايةِ العامِ الدراسيِّ للاستفادةِ منه.



التدوير:

إعادةُ تصنيعِ المُخلفاتِ واستخدامِها للاستفادةِ منها وتفاديْ أضرارِها.. وقد وردَ ضمنَ الأهدافِ المستدامةِ بمنظمةِ اليونسكو (حمايةُ البيئةِ ومكوناتِها، ومصادرُها الطبيعيةُ وتنميتُها، والمشاركةُ في حلِّ مشاكلِها، ومواجهةِ التحدياتِ التي تواجهُها).



نشـاط (٢)

بالتعاونِ مع زملائِكَ في المجموعةِ اشطبِ الكلماتِ المتكررةَ الظاهرةَ في اللوحةِ أمامَكَ، لتحصلَ على جملةٍ مفيدةٍ تتخذُها شعارًا لكَ داخلَ مدرستِكَ وخارجَها.

القلم	المسطرة	الحقيبة
مبراة	ثروة	
ممحاة	دفتر	القلم
الحقيبة		كتابي
المسطرة	مبراة	
	ممحاة	دفتر



من حقِّكَ:

عندَ أخذِ أحدِ زملائكَ غرضاً من أغراضِكَ الخاصةِ عليكَ إبلاغُ المعلم دونَ خوف.


رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

بيئتي

العِنَايَةُ بِالصَّفِّ / المُحَافَظَةُ عَلَى المَرَافِقِ العامَّةِ في المدرسة

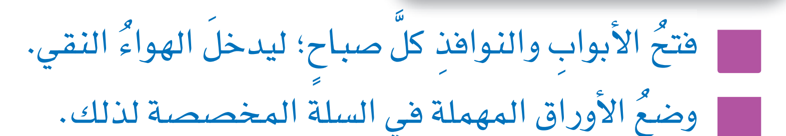
المفاهيم الرئيسة

- نظافةُ الصف.
- تنسيقُ الصف.
- الفناء.

العنايةُ بالصَّفِ تُعززُ العملَ الجماعيَّ، وتُظهرُ روحَ المبادرة والشعورَ بالمسؤولية.
ويُسهمُ الحرصُ على نظافةِ البيئةِ المدرسيةِ في أن تكونَ عزيزي الطالبُ، عضوًا فعَّالًا في المجتمعِ للمحافظةِ على ممتلكاتِ الوطنِ الغالي.

إيادٌ طالبٌ في الصفِّ الرابعِ، ذاتَ يوم شاهدَ ورقةً أُلصِقَتْ في لوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ، اقتربَ منها ليرى ما فيها، فإذا به يقرأُ إعلانًا عن مسابقةٍ لاختيارِ أنظفَ صفٍّ دراسي.

عـادَ إيـادٌ إلـى صفِّـه بعـدَ انتهـاءِ وقتِ الراحـةِ، وبعـدَ دخـولِ معلمه وزملائه، أخبرَهُم بأمرِ المسابقةِ، وحثَّ زملاءَهُ على العملِ ومضاعفةِ الجهدِ في الاعتناءِ بصفِّهم لتحقيقِ الفوز. كانَ إيادٌ يستمعُ لمعلمه بحرصٍ وإصرارٍ على أن يتعاونَ مع زملائه للوصولِ إلى المرتبةِ الأولى في المسابقةِ، وبدأ يفكرُ ماذا يجبُ أن يفعلوا في صفِّهم لتحقيقِ ذلكَ؟ بادرَ بطرحِ هذا السؤالِ على معلمِه، فأخبرَهُم بما ينبغِي أن يفعلوا، وهو كالآتي:



- فتحُ الأبوابِ والنوافذِ كلَّ صباحٍ؛ ليدخلَ الهواءُ النقي.
- وضعُ الأوراقِ المهملةِ في السلةِ المخصصةِ لذلك.
- رميُ بُرايةِ الأقلامِ في سلةِ المهملات.
- ترتيبُ الصفِّ وتنظيفُهُ باستمرارٍ، وتثبيتُ وسائلِ الإيضاحِ في المكانِ المناسب.



مطلعِ الأسبوعِ التاليّ أقبلَ مديرُ المدرسةِ وهوَ يحملُ بينَ يدَيه جائزةَ المسابقةِ، ترَقَّبَ طلابُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ الفائزِ بصمتٍ، عندَها أعلنَ مديرُ المدرسةِ اسمَ الصفِّ المتفوقِ، إنه -بلا شكٍّ- صفُّ إيادِ الذي استطاعَ معَ زملائه بتعاونِهمْ وسعيِهم المثمرِ أن يكونَ صفُّهُم أكثرَ صفوفِ المدرسةِ نظافةً وترتيبًا وتنظيمًا لهذا العام.

نشـاط (١)



ماذا تفعلُ لو تمَّ اختيارُكَ رائدًا لجماعةِ النظافةِ في الصفِّ؟ وضِّحْ ذلك .

....

....

نشـاط (٢)



لاحظتَ أحدَ زملائكَ وهوَ يرمي الأوراقَ على الأرضِ ويكتبُ على طاولتِهِ وعلى الجدرانِ، ما واجبُكَ تجاهَه؟

....

....

تنسيقُ الصفِّ وترتيبُه :









صِفْ شعورَكَ لو كانَ صفُّكَ أحدَ هذهِ الصفوف .

....

....

قدِّمْ مقترحًا لتنسيقِ صفِّكَ ليفوزَ بالمركزِ الأولِ بينَ الصفوف .

....



من مسؤولية الجميع
الحرصُ على البيئَةِ المدرسيةِ فَهيَ منَ الممتلكاتِ العامة.

المحافظةُ على المرافقِ العامةِ في المدرسة

في المدرسةِ العديدُ من المرافقِ المهمةِ التي لا بدَّ من العنايةِ بها والمحافظةِ عليها من قِبَلِ الجميعِ، وهوَ واجبٌ إنسانيٌّ ووطني.

نشاط (٣)

بالتعاونِ معَ زملائكَ في المجموعةِ أَعِدَّ قائمةً بأسماءِ المرافقِ العامةِ في المدرسة .

....

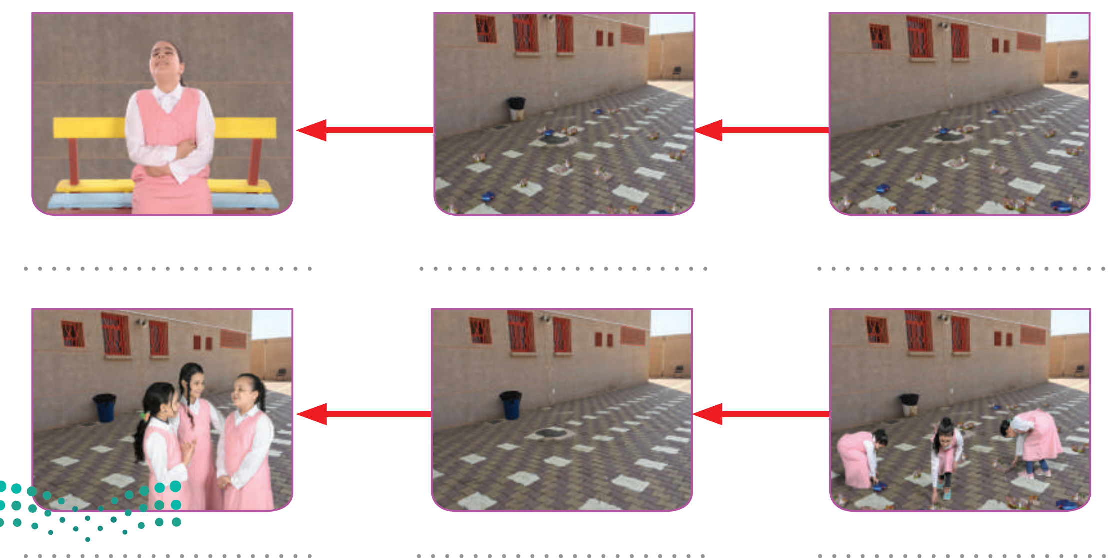
....

ومن أهمِّ هذهِ المرافقِ ما يأتي:

أولا: فناءُ المدرسة

يُعَدُّ المرآةَ التي تعكسُ مدى الاهتمامِ بالنظافةِ والنظامِ في المدرسة.

تأمَّلِ الصورَ الآتية ثم علِّق عليها:

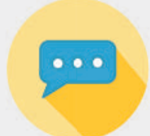


....

....



نشـاط (٤)



أمامَكَ صورةٌ لفناءِ إحدى المدارسِ بعدَ الاختباراتِ، اخترْ أفضلَ تعليقٍ على هذهِ الصورةِ، تُعَبِّرُ فيه عنْ رأيك:



....

....

....

ثانيا: دورةُ المياه

تُعَدُّ مِن مرافقِ المدرسةِ المهمةِ لما لها مِن دورٍ في المحافظةِ على سلامةِ الصحةِ النفسيةِ والجسميةِ لأفرادِ المجتمعِ المدرسيّ.

طريقةُ استخدامِ دورةِ المياه:

١ تنظيفُ المرحاضِ (الكرسيِّ) قبلَ الاستخدامِ وبعدَه.

٢ التأكدُ من إعادةِ الشطافِ بعدَ استخدامِه.

٣ سحبُ صندوقِ الطردِ (السيفون) بعدَ الانتهاءِ من المرحاضِ.

٤ غسلُ اليدينِ بعدَ الاستخدامِ بالماءِ والصابون.

٥ رميُ المناديلِ في سلةِ المهملاتِ وعدمُ رميها على الأرض.



أصدرتِ النيابةُ العامةُ لائحةَ المحافظةِ على الذوقِ العامِّ في الأماكنِ العامةِ وعقوباتِها الصادرةَ بقرارِ مجلسِ الوزراءِ رقم (٤٤٤) وتاريخ ١٤٤٠/٨/٤هـ.

وللاطلاعِ على أهمِّ بنودِ اللائحةِ يمكنُ الرجوعُ إلى الإنفوجرافيكِ أو الـQR الخاصِّ به.





مِنَ الأدبِ تركُ دورةِ المياهِ نظيفةً بعدَ الاستخدامِ؛ لِما لذلكَ من تأثيرٍ على صحةِ زملائِكَ ونفسياتِهِم.

نشاط (٥)

وضِّحْ مستعيناً بالمنظمِ التخطيطيِّ، كيفَ تنتقلُ الأمراضُ عن طريقِ المرحاضِ.

السبب	النتيجة
....	....
....	....
....	....
....	....

«أنا لا أنسىْ دعاءَ دخولِ الخلاءِ والخروجِ منه».



من الإجراءاتِ الاحترازيةِ والتدابيرِ الوقائيةِ بعدَ استخدامِ دورةِ المياه، غَسلُ الأيدي بالماءِ والصابونِ أو استعمالُ مُعقّمِ الكُحولِ، لمنعِ انتقالِ الجراثيمِ والفيروساتِ مثل (كوفيد- ١٩).



تعرَّفْ على البرنامجِ الوطنيِّ برنامجِ ترشيدِ استهلاكِ المياهِ (قطرة) من خلالِ الدخولِ على الرابطِ الآتي:






١ اخترِ الإجابةَ الصحيحةَ، واكتُبْها في الفراغ:

أ فتحُ بابِ الصفِّ ونوافذِه

....

١ يقضيّ على الحشرات.
٢ يُجَدِّدُ الهواء.
٣ ينشُرُ المرض.

ب وضعُ العُلَبِ الفارغة

....

١ في سلةِ المهملات.
٢ في فِناءِ المدرسة.
٣ فوقَ مظلةِ الفِناء.

جـ تغليفُ الكتابِ المدرسيِّ بعدَ تسلُّمِه مباشرة

....

١ للمحافظةِ عليه.
٢ اقتداءٌ بالآخرين.
٣ عملٌ اعتادَ عليه الطالب.

٢ اُنقُلِ الحرفَ الأولَ من كلِّ كلمةٍ إلى الجدولِ حتى تظهرَ لك عبارةٌ تُبينُ حالةَ كتابِك:

كرسي — تغليف — الصف — باب — يقضي

نظافة — ظرف — يد — فناء

٣ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العباراتِ الصحيحةِ وعلامةَ (×) أمامَ العباراتِ غيرِ الصحيحة:

أ يُمزقُ الكتابُ المدرسيُّ بعدَ الانتهاءِ منهُ، ويُوضعُ في سلةِ المهملات. ☐

ب يُمكِنُ كتابةُ المعلوماتِ المهمةِ على طاولةِ الصف. ☐

جـ تجبُ تغطيةُ صندوقِ القمامةِ بعدَ رميِ المُخَلَّفات. ☐

د يجبُ تركُ دورةِ المياهِ نظيفةً بعدَ الاستخدام. ☐

٤ ما رأيُكَ في التصرفاتِ الآتية:

١ طالبٌ يضرِبُ أخاهُ الصغيرَ لأنه مزَّقَ كتابَه.

....

٢ طالبٌ لم يغسلْ يديهِ بعدَ الانتهاءِ من دورةِ المياه.

....

٣ طالبٌ يرمي الأوراقَ أو بقايا الطعامِ في فِناءِ المدرسة.

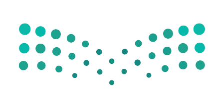
....



٥ في المدرسةِ أشياءُ تعجبُكَ، وأُخرى لا تعجبُكَ، اُكتُبْ كُلًّا منهما في الحقلِ المخصصِ لها:

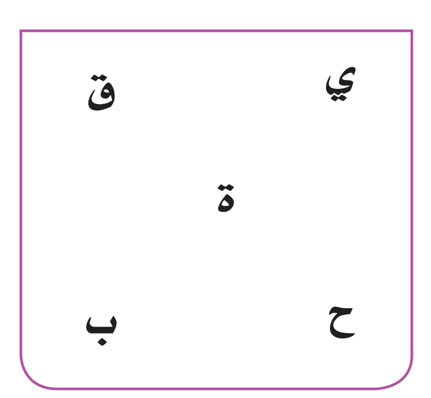
أشياءُ تعجبني
١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. النشيدُ الوطنيُّ في طابورِ الصباح.

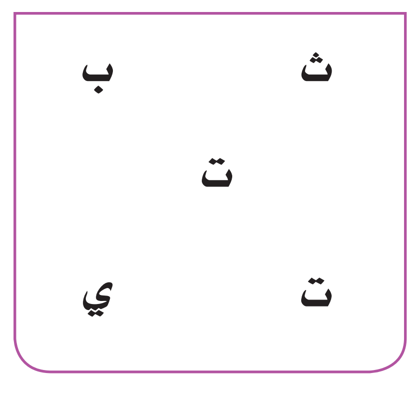
أشياءُ لا تُعجِبُني
١. رميُ بقايا الطعامِ على الأرض.
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....



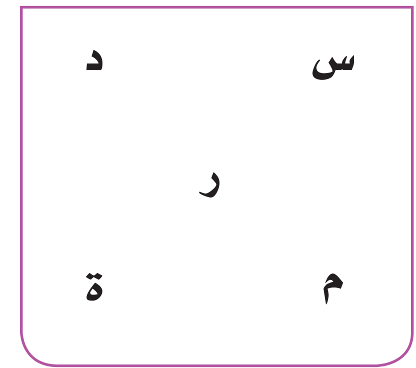
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٦ رتِّبْ حروفَ كلِّ كلمةٍ فيما يأتي ثم ضعها في الفراغِ المناسبِ لها:





ا ل
ع
ث ب



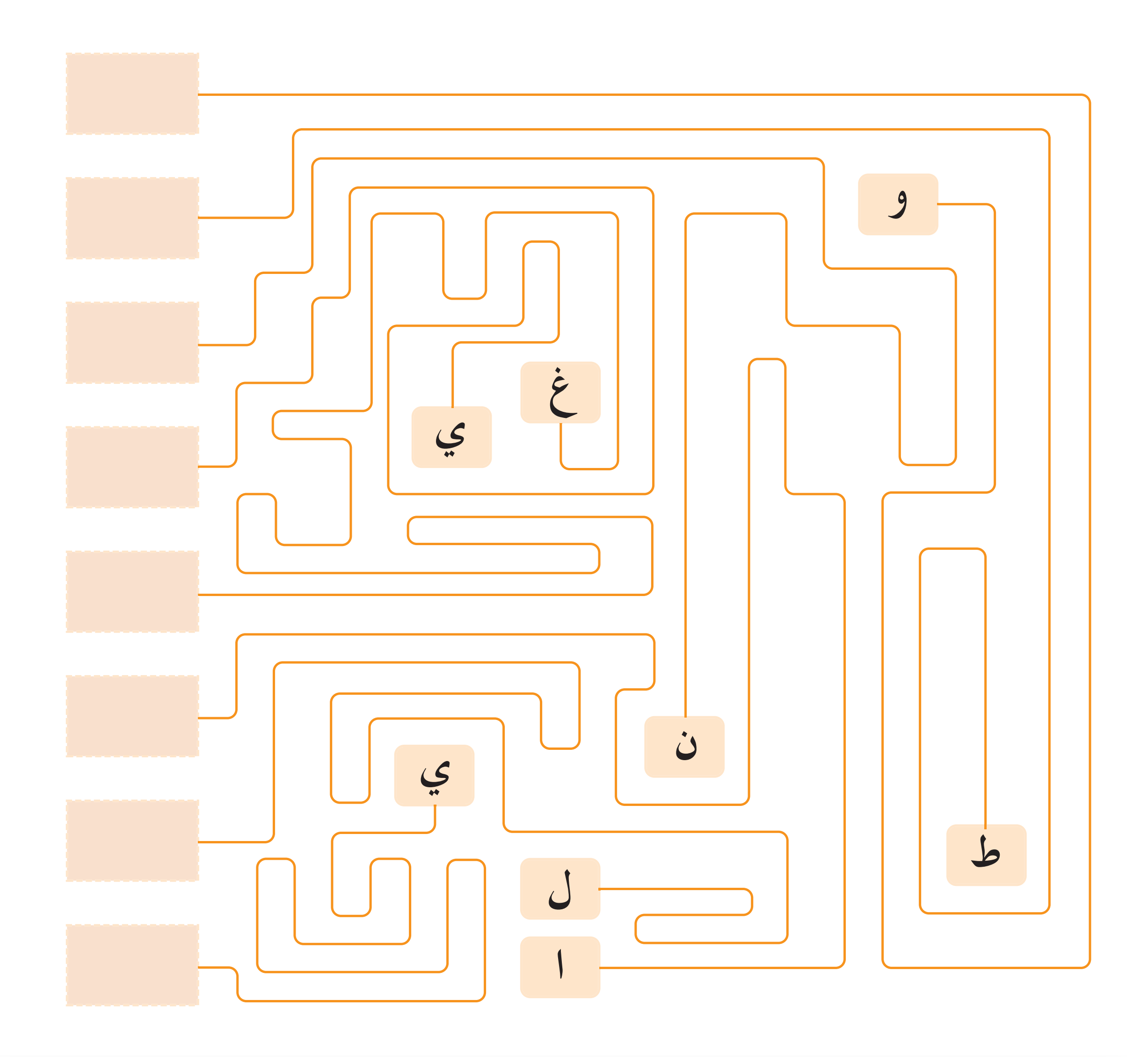
أ وضعُ ال..........في مكانٍ مناسبٍ داخلَ الصف.

ب ترتيبُ الصفِّ وتنظيفُهُ باستمرارٍ و.......... وسائلِ الإيضاحِ في المكانِ المناسب.

جـ عدمُ .... بالكتابِ المدرسيِّ بالكتابةِ والرسوماتِ غيرِ المناسبة.

د إعادةُ الكتابِ بعدَ الانتهاءِ مِنهُ إلى الـ............

٧ اجمعْ أحرفَ المربعاتِ لتعرفَ مدى حبِّكَ لوطنِكَ من خلالِ نقلِ كلِّ حرفٍ إلى المُربَّعِ الخاصِّ به عبرَ المتاهةِ الظاهرةِ أمامَكَ، ثم دَوِّنِ العبارةَ الناتجةَ :



العبارة : ....



وحدةُ بيئتي

أتعلمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ مع زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.





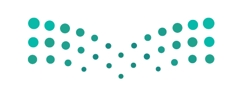

١١٩٤
١
٢
Annoyance
إزعاج


٣٩
١
٢
Laboratory
مختبر


٩١٣
Education
تعليم


٩٢٥
١
٢
Reading and writing
القراءة والكتابة


١٣٧٢
١
٢
Calm
هدوء





الوحدة السادسة
٦
مهاراتي
في الحياة
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

مهاراتي في الحياة

كَيْفَ تُنَظِّمُ وَقْتَك

- تعريفُ الوقت
- تنظيمُ الوقت

كيف تكون مجتهدًا

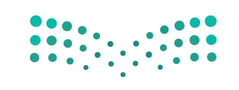
أسبابُ التفوقِ الدراسي

- في البيت
- في الصفِّ وفي أثناءِ الدرس

أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلمِ في نهايةِ الوحدة:

- أن يُوضِّحَ أهميةَ الوقتِ في الحياة .
- أن يكتُبَ جدولًا يوميًا لتنظيمِ وقتِه.
- أن يُبدِيَ رأيَهُ في أسبابِ التفوقِ الدراسي.
- أن يَصِفَ الآثارَ الإيجابيةَ للمشاركةِ الفعالةِ في الدرس.



كَيْفَ تُنَظِّمُ وَقْتَك

المفاهيم الرئيسة

- الوقت.
- تنظيمه.

إنَّ من أعظم نِعَمِ اللّه سُبحانَهُ وتعالى على عِباده نعمةَ الوقت، فالوقتُ هِبَةٌ من اللّه لِكُلِّ فرد، ويتساوى جميعُ الأفرادِ في مقدارِ الوقت الذي يملكونَهُ ولكنَّهُم يختلفونَ في مدى الاستفادة منه، وفي قدرتهم على تنظيم الوقت المُتاح لَهُم لتأديةِ الأعمالِ الموكولة إليهم.

الوقت:

هو الزمنُ الذي نعيشُهُ ونستغرقُهُ لإنجازِ أيِّ عمل.



أُسْرَتِي العَزِيزَة

أُسْرَتِي العَزِيزَة: أَبْدَأُ اليَوْمَ دراسةَ وحدة مهاراتي في الحياة، وأتعلمُ منها كيفَ أنظمُ وقتي، وفي هذا النشاطِ سنسعدُ بتنفيذِهِ معًا، مَعَ وافِرِ الحُبِّ : ابنُكم / ابنتُكم

نشاط:

ساعدا أبناءكُما على إعدادِ قائمةٍ تتضمنُ الأعمالَ التي ينبغيْ أن يقومَ بها هذا اليوم.

نشــاط (١)

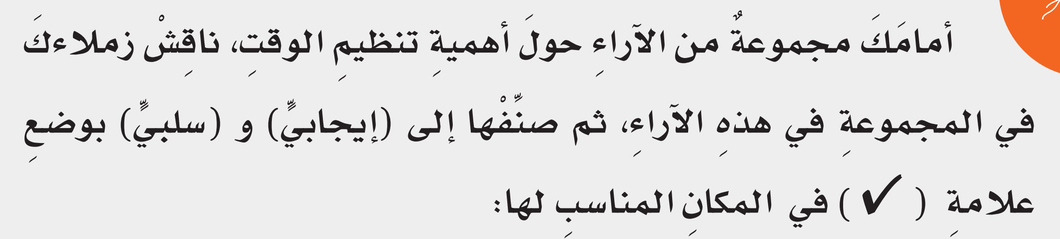


عَبِّرْ عن وجهةِ نظرِك حولَ أهميةِ الوقتِ وتنظيمِه.

....

....

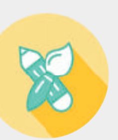
نشـاط (٢)



أمامَكَ مجموعةٌ من الآراءِ حولَ أهميةِ تنظيمِ الوقتِ، ناقِشْ زملاءكَ في المجموعةِ في هذهِ الآراءِ، ثم صنِّفْها إلى (إيجابيٍّ) و (سلبيٍّ) بوضعِ علامةِ (✔) في المكانِ المناسبِ لها:

الآراء	إيجابي	سلبي
الوقتُ كالنقودِ نستخدمُهُ لقضاءِ الحاجاتِ، لذلكَ يجبُ علينا الاستفادةُ منه.		
لاحاجةَ لتنظيمِ الوقتِ؛ فيمكنني تعويضُ ما فاتَني منهُ في يوم آخر.		
الإنسانُ العاقلُ هوَ الذي يستفيدُ مِن وقتِهِ بما يُفيدُه.		
لو خصصتُ وقتي للأعمالِ المفيدةِ والمذاكرةِ ما تمكَّنْتُ مِنَ اللعب.		
يتوقفُ مقدارُ ما نُخصصهُ منَ الوقتِ على أهميةِ العملِ المطلوب.		
أنا أرى أنه لا بُدَّ من عملِ جدولٍ لتنظيمِ الوقتِ والاستفادةِ منه.		

نشـاط (٣)



نفِّذْ عملًا إبداعيًّا في وقتِ فراغكَ ثمَّ اعرِضْهُ على معلمِكَ وزملائكَ واشرحْ لَهُمْ طريقةَ عمله.

أُسْرَتِي العَزِيزَة

نورة: هل تُصَدِّقُ يا فوازُ أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقت؟

فواز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟

نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِّ بداخله وفقَ الأولوية.

فواز: ومن علَّمَك ذلك؟

نورة: ساعدتْني أُمِّي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتيْ من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولويات.

فواز: فكرةٌ جميلةٌ، اُشكُري أمي عليها .

أُنظِّمُ وقتي لأنتفعَ به:

صغيري يا مَنْ ترغبُ أن يكونَ يومُكَ يومًا مثمرًا، نُقَدِّمُ لك مُقترحًا يُساعدُكَ على تنظيمِ وقتِك والانتفاعِ به:

١ أُدوِّنُ قائمةً بكلِّ ما هوَ مطلوبٌ منّي مِن أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجية.



٢ أُرتِّبُ الأعمالَ السابقةَ في جدولٍ، مبتدئةً بالأعمالِ التي يجبُ عليَّ إنجازُها في أوقاتٍ منتظمةٍ، مثلِ: الصلاةِ والنومِ والاستيقاظِ والذهابِ إلى المدرسةِ والعودةِ منها، وكذلكَ مواعيدِ تناولِ الوجبات.

٣ أسألُ نفسيْ: هلْ خصَّصْتُ وقتًا للعنايةِ بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسيةِ وأوقاتِ مذاكرتي؟

٤ أُوَزِّعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدول.

٥ أضَعُ الخطةَ موضعَ التنفيذِ مدةَ أسبوعٍ، وألاحظُ جوانبَ النجاحِ والإخفاقِ فيها.

نشـاط (٤)



تطبيقًا للخطواتِ السابقةِ وزِّعْ أعمالَكَ داخلَ الجدولِ الذي أمامَك:

الساعة	العمل
	أصحوَ من النوم، فأتوضَّأُ وأُصلِّيَ ثُمَّ أرتديَ ملابسيَ وأُرتِّبُ سريري وأساعدُ إخوتي على ترتيبِ أسِرَّتِهِم.
	....
	أنتظمُ وأشاركُ في طابورِ الصباحِ، ثمَّ أبدأُ يومي الدراسي.
	....
	أرتاحُ قليلًا، ثُمَّ أُصَلِّي العصرَ، وبعدَها ألعبُ معَ إخوتي.
	....
	أصلِّي..........................و..........................
	....
	أصلِّي..........................و..........................

ولقياسِ فعاليةِ الخطةِ ومدى نجاحِها اسألْ نفسَكَ السؤالَ الآتي:

هلِ استفدتُ من الخطةِ في تنفيذِ مسؤولياتي على نحوٍ منتظمٍ وسليمٍ؟



أُسْرَتِي العَزِيزَة

عزيزي الأب/ الأم: ساعدا أبناءَكُما على تنظيم وقتهم من خلال إعداد جدول يتضمنُ ثلاثةَ أقسامٍ، القسمُ الأولُ: الأشياءُ العاجلةُ، القسم الثاني: الأشياءُ التي يمكنُ إنجازُها لاحقًا، القسم الثالث: الأشياءُ التي يمكنُ إنجازُها على المدى الطويل، وأرشِداهُم لوضعه في غُرفِهِم.



مهاراتي في الحياة

كَيْفَ تَكُونُ مجتهداً في الصف

المفاهيم الرئيسة

- الاجتهاد.

تختلفُ جهودُ الطلابِ من حيثُ إقبالُهُم على التعلّم، فبعضُهُم يُحرزُ تقدُّمًا ملحوظًا سنةً بعدَ سنة، وبعضُهُم يكونُ متأخرًا عن البقية.

■ ما أسبابُ التفوقِ الدراسيِّ؟ وضِّحْ ذلك.

يا عزام، ما شاءَ اللهُ! لفَتَ نظري مشاركتُكَ الفعالةُ في الصفِّ، ما سببُ ذلكَ يا تُرى؟



إذا أردتَ أن تكونَ متفوقًا مثلي فاتّبِعْ نصيحتي الآتية:

أولا: في البيت

1. نظّم وقتَك بينَ استذكارِك ولعبِك.
2. خُذْ قسطًا كافيًا من النوم.
3. اهتمَّ بصحتِكَ، وذلكَ بتناولِ الأغذيةِ المفيدةِ والإكثارِ من الفواكهِ والخضراواتِ والعصائرِ الطبيعية.
4. احرص على استذكارِ دروسِكَ وحلِّ واجباتِكَ يوميا .
5. اقرأْ موضوعَ الدرسِ مسبقًا قبلَ شرحِ المعلم؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُكَ على التركيزِ والانتباه في أثناءِ الشرحِ.

نشـاط (١)



سجِّلْ في الجدولِ الآتي ساعاتِكَ المخصصةَ يوميًّا لاستذكارِ موادِّكَ الدراسية:

اليوم	المادة	وقت الاستذكار	المادة	وقت الاستذكار
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

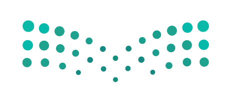
قارنْ بينَ جدولِك وجدولِ أحدِ زملائكَ؛ للاستفادةِ من خبراتِ الآخرين.

٦ استحضِرْ أيَّ معلومةٍ تعرفُها مسبقًا عنِ الموضوعِ من غيرِ الكتابِ لمناقشةِ المعلمِ حولَها.

٧ اختَرِ المكانَ المناسبَ للمذاكرة .

٨ ضعْ خطًّا بقلمٍ ملونٍ أو إشارةً عندَ نقاطِ الدرسِ المهمة.

٩ لخِّصِ الدرسَ بمساعدةِ معلمِكَ أو أيِّ فردٍ من أفرادِ الأسرة.



نشـاط (٢)



أ. أينَ تجلسُ عندَ استذكارِ دروسِك؟

....

ب. قدِّمْ نصيحةً لزميلِكَ الذي يذاكرُ دروسَهُ بينَ الأهلِ في غرفةِ الجلوسِ، ودوِّنها في المستطيلِ الآتي :

....

....

ثانيا : في الصفِّ وفي أثناءِ الدرس

١ احرِصْ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميا.

٢ اِهتمَّ بإحضارِ الكتبِ والدفاترِ حسبَ الجدولِ الدراسيِّ اليومي .

٣ طبِّقِ الجلوسَ الصحيحَ في أثناءِ الدرس .

٤ أنصِتْ لِشرحِ المعلمِ ولا تشغَلْ نفسَكَ بأيِّ شيءٍ آخر .

٥ سَجِّلِ الواجبَ المطلوبَ في سجلِّ الواجباتِ اليومية .

٦ لا تتردَّدْ في سؤالِ المعلمِ عما يصعُبُ فهمُه.

٧ شارِكْ وناقِشْ في أثناءِ الدرس؛ لأنَّ ذلكَ يساعدُكَ على الفهم.



نشـاط (٣)

باستخدامِ منظمِ السببِ والنتيجةِ بيِّنِ النتائجَ المترتبةَ على التصرفاتِ الآتية:

السبب	النتيجة
الحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ صباحًا قبلَ الذهابِ إلى المدرسة.	....
الاجتهادُ واستذكارُ الدروسِ أولا بأول.	....
الإهمالُ والتقصيرُ في حلِّ الواجباتِ المدرسية.	....
كثرةُ الغيابِ عن المدرسةِ دونَ أسبابٍ مقنعة.	....



من مسؤولياتكَ

تقديرُ قيمةِ الوقتِ واحترامُ الأنظمةِ والالتزامُ بالقوانينِ الصفِّيةِ يزيدُ من تفوقكَ الدراسيِّ فاحرصْ عليه.

نشاط (٤)



ناقشْ زملاءكَ في المجموعةِ في صفاتِ الطالبِ المجتهدِ والطالبِ المقصِّرِ، ثم صنِّفْ هذهِ الصفاتِ وفقًا لذلكَ في الجدولِ الآتي:

الآراء	طالب مجتهد	طالب مقصر
مجتهدٌ في دروسِه		
مهملٌ لواجبِه		
تعاملُهُ سيئٌ معَ زملائه .		
يبحثُ عنِ المعلوماتِ المفيدة.		
يتواصلُ معَ زملائه.		
يحترمُ معلِّميهِ وزُملاءه.		
يُصغي للمعلِمِ باهتمام .		
لا يذاكرُ دروسَه.		
لا يُصغيَ للمعلمِ في أثناءِ الدرس .		
لا يبحثُ عنِ المعلوماتِ المفيدة .		



تطبيقات عامة

١ ضَعْ إشارةَ (✓) أمامَ خيارِكَ المناسبِ إذا فاتَكَ درسٌ من الدروسِ بسببِ غيابِكَ الاضطراري:

١ لا أهتمُّ بالدرسِ الذي فاتَني كثيرا.	☐
٢ أطلُبُ من المعلمِ إعادةَ الشرحِ.	☐
٣ أقرأُ الدرسَ جيدًا، وأسألُ المعلمَ عمّا صعُبَ فهمُه.	☐
٤ أسألُ زميليْ عنِ الدرسِ وواجباتِه المطلوبة.	☐

٢ اِقترِحْ حلًّا:

أ لزميلِكَ الذي يعاني من الكسلِ والخمولِ.

....

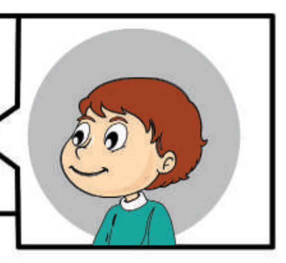
....

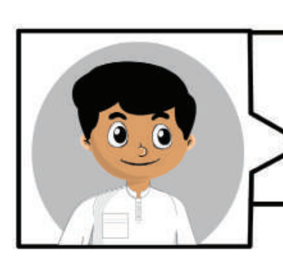
ب لزميلِكَ الذي ينشغلُ عن الانتباهِ للدرسِ.

....

....







ما رأيُكَ في تناولِ الفطورِ الصباحيِّ؟ مع توضيحِ السبب.

....

....



٤ رَتِّبِ الجُمَلَ الآتيةَ حسبَ أهميتِها لك:

☐ أهتمُّ بإحضارِ الكتبِ حسبَ الجدولِ اليومي.

☐ أسجلُ الواجباتِ المطلوبةَ في سجلِّ الواجباتِ اليومية.

☐ أحرصُ على تناولِ وجبةِ الفطورِ يوميًا.

☐ أُنصتُ لشرحِ المعلم.

☐ لا أترددُ في سؤالِ المعلمِ عمّا يصعُبُ فهمُه.

☐ أشاركُ مشاركةً فعالةً في الصف.



٥ قيِّمْ نفسَكَ من خلالِ وضعِ علامة (✓) أمامَ السلوكِ الذي تطبقه :

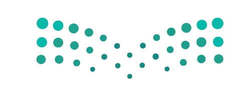
السلوك	دائماً	أحياناً	أبداً
أَصِلُ إلى المدرسةِ مبكِّراً.			
أنتبهُ إلى شرحِ المعلم.			
أشاركُ في الدرسِ بالأسئلةِ والمناقشة.			
أكتبُ الواجباتِ المنزلية.			
أواظبُ على الدراسة.			
أنامُ في الليلِ مبكِّراً.			
أجتهدُ لأحصلَ على درجاتٍ مرتفعةٍ في الاختبار.			

مفتاح الدرجات: دائما = درجتين / أحيانا = درجة / أبداً= صفرا.

إذا حصلتَ على ١١،١٤ درجةً فأنتَ طالبٌ ممتاز.

إذا حصلتَ على ٧،١٠ درجاتٍ فأنتَ متوسط.

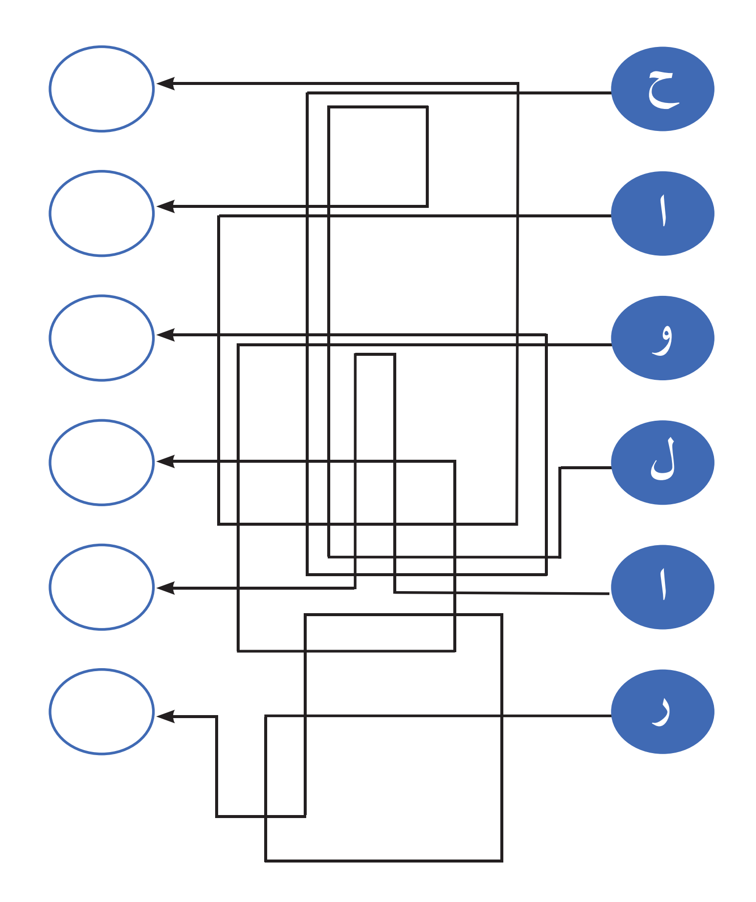
إذا حصلتَ على أقلَّ من ذلكَ فأنتَ تحتاجُ إلى الاجتهاد .



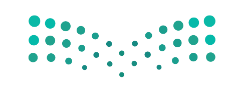
٦ صَنِّفِ الجملَ الآتية، بكتابةِ حرفِ (ح) أمامَ الجملِ التي تمثِّلُ حقيقةَ وحرفَ (ر) أمامَ الجملِ التي تعبِّرُ عن رأيٍ:

- [ ] الوقتُ هِبَةٌ من اللهِ يتمتَّعُ به كلُّ فرد.
- [ ] لا حاجةَ لتنظيمِ الوقت.
- [ ] لا يُمكِنُ استعادةُ ما مضى من الوقت.
- [ ] إن نِعمَ اللهِ على العبادِ لا تُعَدُّ ولا تُحصى.
- [ ] عملُ جدولٍ لتنظيمِ الوقتِ والاستفادةِ منه ضرورة.

٧ رتِّبِ الحروفَ في الدوائرِ حسبَ اتجاهِ السهمِ لتحصلَ على الكلمةِ المطلوبةِ، ثم ضعها في الفراغِ أدناه:



الكلمة: إن المشاركةَ في المناقشةِ مع المعلمِ داخلَ الصفِّ تنمِّي لدَيك مهارةَ ....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وحدة
مهاراتي في الحياة



أتعلمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ؛ حتَّى أتواصلَ مع زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.



اجتياز Passing



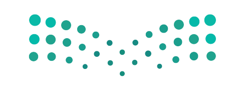
سقط Fail



مجتهد Diligent



أُدوِّن مَلحُوظَاتِي




الوحدة السابعة
٧
غــذائي
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



أهداف الوحدة

يُتوقعُ من المتعلم في نهايةِ الوحدة :

- أن يُوضحَ أهميةَ الماءِ في حياتِنا.
- أن يُعدِّدَ بعضَ فوائدِ شربِ الماءِ للجسم.
- أن يُسمِّيَ أنواعَ الحليبِ المعروضةَ أمامَه.
- أن يقارنَ بينَ الحليبِ الطازجِ والمعقمِ من حيثُ القيمةُ الغذائية .
- أن يُعِدَّ مشروبَ الحليبِ الساخنِ من أحدِ أنواعِ الحليب .
- أن يُحللَ القيمةَ الغذائيةَ للحليبِ الطازج.

الـمـاءُ

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

المفاهيم الرئيسة

- الماء.
- الجفاف.

للماءِ أهميةٌ كبيرةٌ في حياةِ الكائنِ الحيِّ؛ فخلايا الجسمِ تعتمدُ اعتمادًا كليًّا على الماء؛ فشربُ الماءِ مهمٌّ لقيامِ الجسمِ بوظائفِه الحيويةِ من الهضمِ، وتحسينِ رطوبةِ الجلدِ، وتعزيزِ مناعةِ الجسمِ وغيرِها.

ماذا يعني لنا الماء؟

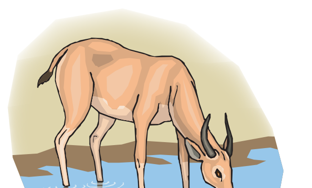
قال تعالى:



﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴾[1]



الماءُ مهمٌّ:





للإنسان | للحيوان | للنبات

نشاط (١)



ماذا يحدثُ لوِ انقطعَ الماء؟



حفظُ المواردِ الطبيعيةِ للمياهِ واجبٌ وطنيٌّ وإنساني. ولتحقيقِ الرؤيةِ الوطنيةِ ٢٠٣٠ تمَّ إطلاقُ البرنامجِ الوطنيِّ لترشيدِ استهلاكِ المياهِ في المملكةِ العربيةِ السعوديةِ (قطرة).



(١) سورة الأنبياء الآية: ٣٠.

مصادرُ الماءِ للجسم:

يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادر:

- الماءُ الخاصُّ بالشرب.
- الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمة مثل: الخضراواتِ والفواكه.
- الماءُ الناتجُ عنِ احتراقِ الغذاءِ داخلَ الجسم.

يحتويْ كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.



كم أحتاجُ من الماءِ يوميًا؟

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من الماءِ يوميًا



آدابُ شربِ الماء:

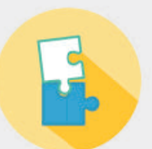
- الشُّربُ جالسًا.
- التسميةُ (بسمِ الله).
- الشربُ باليدِ اليمين.
- عدمُ التنفسِ داخلَ الإناء.
- الشربُ على ثلاثةِ أنفاس.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ (الحمدُ لله).



نشاط (٢)



توقَّعْ ماذا يحدثُ لو لم نُكثِرْ من شربِ الماءِ في فصلِ الصيفِ مستعينًا بالمنظمِ الآتي:



ما أتوقع	ماذا يحدث
....	....
....	....
....	....
....	....





الحرص على شرب السوائل وخاصة الماء ليساعد على



التركيز لفترة أطول



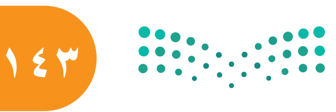
تحسين عملية الهضم



تحسين الذاكرة



www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

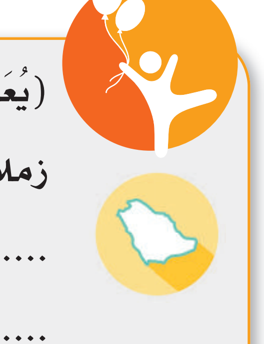




من أفضلِ الأوقاتِ لشربِ الماءِ:
عندَ الاستيقاظِ من النومِ. .قبلَ الطعامِ بنصفِ ساعة، بعدَ ممارسةِ الرياضة، قبلَ الاستحمام، قبلَ النوم.

يُنصحُ بشربِ الماءِ أولًا عندَ الإحساسِ بالجوعِ، حيثُ وجدتِ الدراساتُ أن ٣٧٪ من الأشخاصِ لا يُفرِّقونَ بينَ الشعورِ بالعطشِ والجوعِ.

نشــاط (٣)



(يُعَدُّ الماءُ من أكثرِ العناصرِ أهميةً للجسمِ) ناقِشْ هذه العبارةَ بالتعاونِ مع زملائكَ في المجموعةِ موضحًا فوائدَ شربِ الماءِ بانتظامٍ للجسمِ، ثم دوِّنْها.

....

....

....

برأيِكَ أيُّهُما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ والشايِ؟ مع التبريرِ لذلك.

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ الشتاءِ لأن ذلكَ يُعرِّضُكَ للمشاكلِ الصحية.

نشــاط (٤)



ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزمِ، ثمَّ ناقشها معَ معلِّمك.



غذائي

الحليبُ

المفاهيم الرئيسة

- الحليب.
- أنواعه.
- قيمته الغذائية.

يُعَدُّ الحليبُ غذاءً طبيعيًّا كـامـلًا، والـغـذاءَ الأولَ للـرضـيـعِ، كما أنــهُ من الـمـشـروباتِ الـصـحـيـة والمفيـدة لصحة جسمِ الإنسـانِ؛ لاحتوائه على الـعـديـدِ مـن الـعـنـاصـر الـغـذائـيـةِ الـلازمـةِ له كالفيتامينات، والمعادن، والـبـروتـيـنـات، ويـمـثِّـلُ المكوِّنَ الأساسيَّ لمنتجات الألبانِ كاللبنِ، والزباديِّ، والقشدة، وغيرِها.

قال تعالى : ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي ٱلْأَنْعَـٰمِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِى بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّـٰرِبِينَ ﴾ [١]

أُسْرَتِي العَزِيزَة

أُسْرَتِي العَزِيزَة: أَبْدَأُ اليَوْمَ دراسةَ وحدة جديدة أتعلمُ فيها أنواعَ الحليب وقيمتَه. وهذا نشاطٌ سنسعدُ بتنفيذه معًا، مَعَ وافرِ الحُبِّ : ابنُكم / ابنتُكم

نشاط: ساعدا أبناءكُما على كتابة موضوع حولَ فوائد الحليب.

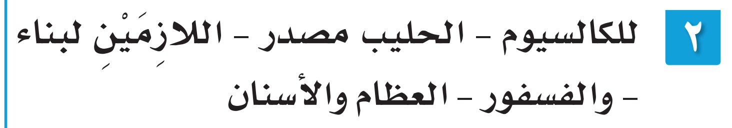
القيمةُ الغذائية

من الكلماتِ المكتوبةِ على الأشكالِ الآتية كوِّنْ جُمَلًا تدُلُّ على القيمةِ الغذائيةِ للحليب:



١ الحليب - حيواني - بروتين - كامل

....



٢ للكالسيوم - الحليب مصدر - اللازمَيْن لبناء - والفسفور - العظام والأسنان

....



٣ كامل - غني - الدسم - الحليب - بفيتامين (أ)

....

(١) سورة النحل الآية: ٦٦.

نشـاط (١)



أَجِبْ عنِ السؤالِ الآتي مستعينًا بالمنظمِ التخطيطيِّ المُصاحِب:

السبب		النتيجة
ماذا يحدثُ لو أهملنا شربَ الحليب.	←	....

أنواعُ الحليب:

١ الحليبُ الطازج:

وهوَ الحليبُ الحديثُ الحَلْب، ومنه:

أ.الحليبُ المبسترُ: ومدةُ حفظِه قصيرةٌ مثلُ الألبان.



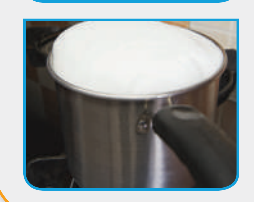
ب. الحليبُ المُعقَّمُ: ومدةُ حفظِه طويلةٌ مثلُ الحليبِ الطويلِ الأجل.

نشـاط (٢)

إعدادُ حليبٍ للشربِ من الحليبِ الطازج:



- ضعِ الحليبَ على نارٍ هادئة.



- قلِّبه بملعقةٍ خلال التسخينِ واترُكْه يَغلي مدةَ ٣-٥ دقائق.





في رأيِكَ ماذا يجبُ أن نفعلَ قبلَ أن نشربَ الحليبَ الطازجَ كما هو موضحٌ في الصورةِ أمامَك، ولماذا؟

٢ الحليبُ المجفف:



وهوَ الحليبُ الناتجُ عن تجفيفِ الحليبِ الطازجِ حيثُ يتمُّ تبخيرُ الماءِ منهُ ليتحولَ إلى مسحوقٍ ويُعبَّأَ في عبواتٍ غيرِ منفذةٍ للضوءِ والأكسجينِ والرطوبة.



نشـاط (٣)

إعدادُ حليبٍ للشربِ من الحليبِ المجفف:



- اغْلِ الماءَ واتركْهُ ليبردَ قليلاً.



- أضِفِ الحليبَ إلى الماءِ وحرِّكه جيداً بملعقةٍ نظيفة.

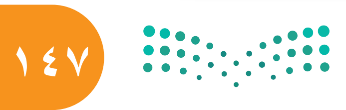


نشـاط (٤)



بالتعاونِ مع زملائي في المجموعة:

اقترحْ أساليبَ فعالةً لتشجيعِ من لا يرغبُ بتناولِ الحليبِ الطازج.



....

عندما نستيقظُ في الباكرِ تكونُ قد حلبت وصنعتْ لنا دافئًا نستمتعُ بطعمه اللذيذِ قبلَ التوجُّهِ إلى المدرسة، وفي الظهيرة تكونُ أعدَّتْ طعامًا شهيًّا تنبعثُ منه رائحة الطازجةِ التي صنعتْها من حليبِ بعدَ أن جمعتْهُ في إناءٍ وخضَّتهُ بقوةٍ ثم قامتْ بتصفيته للحصولِ على .

إن طباخةٌ ماهرةٌ، تحرصُ على التنويع فيما تُقَدِّمُهُ لعائلتِنا من طعام، فتارةً تصنعُ لنا من الحليبِ منعشًا بعدَ أن تُعَقِّمَ الحليبَ وتُخَمِّرَهُ بتركه فترةً من الزمنِ ليجودَ طعمُه، ثم تحفظَهُ في الثلاجةِ لحينِ الاستخدام، وتارةً تسخِّنُ ثم تضعُهُ في وعاءٍ حتى يثخنَ ويغلظَ فتحصلَ على اللبنِ وتقدمُهُ لنا في المساءِ عندما تجتمعُ عائلتُنا تحتَ نورِ القمرِ مفترشةً العشبَ الأخضرَ الرطب.

وتحرصُ على وجبةِ الفطور، وترفضُ أن نتوجهَ إلى مدارسنا قبلَ تناولها، ولهذا نشربُ الطازج، ونتناولُ اللذيذةَ الطعم التي صنعتْها من اللبنِ بعدَ وضعه في أكياسِ قماشٍ نظيفةٍ وتعليقِها في مكانٍ باردٍ؛ للتخلصِ من السائلِ الزائدِ والحصولِ على التي لا يكادُ يشبعُ منها مَنْ يتذوَّقُها، كما كانتْ تضعُ في حقائبِنا خبزًا تحشوه طريةً طيبةَ الطعم تُعِدُّها من المضافِ إليه بعضُ الموادِّ التي تعملُ على تكتُّلِ فتتكونُ التي يسألُني أصدقائي عن مكانِ شرائِها لطيبِ رائحتِها، وطعمِها الشهيّ. وعندما نزورُ بعضَ أقاربِنا تحملُ معها هداياها ومنها أقراصُ الهشَّةُ التي تصنعُها من المُغْلَى فتكوِّنُ منه عجينًا تُشكِّلُهُ أحجامًا متساويةً ثم تُعَرِّضُهُ لأشعَّةِ ليجف.

س١. ضعْ عنوانًا مناسبًا للقصة.

س٢. استنتجْ من القصةِ السابقة:

أ منتجات الحليب:

١ .... **٢** ....

٣ .... **٤** ....

٥ .... **٦** ....

ب صناعة اللبنة.

....



احرِصْ على أكلِ التمر؛ فهو غذاءُ الرسولِ ﷺ، وتناوَلْهُ معَ الحليبِ خصوصًا قبلَ الذهابِ إلى المدرسةِ؛ فهُما غذاءٌ متكاملٌ يساعدُ على النموِّ والصحةِ والحيويةِ.



نشاط (٥)

ينقسمُ الطلابُ مجموعتين:

المجموعة الأولى	المجموعة الثانية
تبحثُ في مستوى الطلابِ الذين يتناولونَ وجبةَ الفطورِ قبلَ الذهابِ إلى المدرسة.	تبحثُ في مستوى الطلابِ الذين يُهملونَ تناولَ وجبةِ الفطورِ قبلَ الذهابِ إلى المدرسة.

أُسْرَتِي العَزِيزَة

فواز: نورةُ هل تعلمينَ ماذا حدثَ لزميلي عصامٍ في المدرسة؟

نورة: لا، ماذا حدثَ له؟

فواز: أُصيبتْ قدمُهُ في أثناءِ لعبِهِ في فِناءِ المدرسةِ ونُقل إلى المستشفى.

نورة: ماذا قالَ له الطبيب؟

فواز: قال: إنه مُصابٌ بهشاشةِ العِظامِ لأنه لا يشربُ الحليب.

نورة: ما فائدةُ شربِ الحليب؟

فواز: يحتوي على الكالسيوم المفيد للعظام، ويمكنكَ الاطلاعُ على كتابِ جرعةِ وعي.

نورة: معلومةٌ مفيدةٌ أشكرُكَ عليها .

نشـاط (٦)

قوِّم نفسَك:

- هل تتناولُ ثلاثةَ أكوابٍ من الحليبِ أو منتجاتِهِ خلالَ اليومِ؟
- سَجِّلْ مقدارَ ما تتناولُ في الجدولِ الذي أمامَك:

اليوم / ما تم تناوله	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
كوب حليب							
المقدار							
كوب لبن							
المقدار							
ملعقة جبنة							
المقدار							
ملعقة لبنة							
المقدار							
ملعقة قشطة							
المقدار							
كوب زبادي							
المقدار							

أصنافٌ منَ الحليب

حليبٌ بالكاكاو





المقادير:



- كوبُ حليب.
- ملعقتانِ صغيرتانِ من مسحوقِ الكاكاو.





- ملعقتانِ كبيرتانِ من العسل.



الطريقة

1. يُخلَطُ مسحوقُ الكاكاو مع قليلٍ من الحليب.
2. يُغلى الحليبُ ويُضاف إليه خليطُ الكاكاو، ويُقلَّب جيِّدًا حتى يغلي.
3. يُصبُّ في كوبٍ ويُضاف إليه العسل، ويُحرَّك ويُقدَّم ساخنا.



إذا لم يتوفرِ العسلُ ماذا نفعل؟

حليبٌ مع رقائقِ الحبوب



المقادير:

- نصفُ كوبٍ من رقائقِ القمحِ (القرصان)، أو رقائقِ الذرة (كورن فليكس).
- كوبٌ من الحليب.
- ملعقةٌ من العسل.

الطريقة

١ يُضافُ العسلُ إلى الحليبِ للتحلية.

٢ تُوضَعُ الرقائقُ في طبقٍ عميق.

٣ يُصبُّ الحليبُ عليهِ، ويُقَدَّم.



تحتوي النخالةُ على نسبةٍ عاليةٍ من الفيتاميناتِ والمعادنِ المهمةِ لصحةِ الإنسانِ؛ فهي تُقوي الشعرَ والدمَ وكذلك الأسنانَ والعظامَ، وتفيدُ الأليافُ التي تحتويها النخالةُ في معالجةِ الإمساكِ لاحتوائها على أليافِ السيليلوز.



نشـاط (١)



حدِّدْ مما يأتي ثلاثةَ أمورٍ تودُّ توفرَها عندَ اختيارِ صنفٍ جيدٍ من رقائقِ الذرة:

أ. طعمُ الرقائقِ لذيذ.

ب. لا تحتوي الرقائقُ على موادَّ حافظة.

جـ. شخصياتٌ محبوبةٌ تأكلُ من هذا المنتَج.

د. أن تكونَ الرقائقُ في عبواتٍ صغيرةِ الحجمِ صالحةٍ للاستعمالِ مرةً واحدة.

هـ. بداخلِ العبوةِ هديةٌ مجانية.



أُسْرَتِي العَزِيزَة

ساعدا أبناءكُما على ابتكارِ صنفٍ من الحليبِ يُقدَّمُ بطريقةٍ جاذبةٍ لطفلٍ لا يرغبُ بشربِ الحليب.

تطبيقات عامة

١ صِلْ كلَّ جملةٍ في العمودِ (أ) بما يناسبُها في العمودِ (ب):

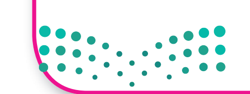
(أ)	(ب)
يحصلُ الجسمُ على الماءِ من	من منتجاتِ الحليب.
يُؤخذُ الحليبُ من	حليبٌ سائلٌ تم تجفيفُهُ وتبخيرُه.
الحليبُ المجفَّف	البقرة - الشاة - الناقة.
يُمكنُ تقديمُ الحليب	ساخنا أو باردا.
تُعَدُّ اللبنةُ والجبنة	حليبٌ طازجٌ لم تنتهِ مدةُ صلاحيته.
	الماءُ الخاصُّ بالشرب.

٢ علِّلْ:

أ ضرورةُ الإكثارِ من شربِ الماءِ في فصلِ الصيف.

ب يُحرَّكُ الحليبُ بالملعقةِ عندَ غليه.

ج يُحفَظُ الحليبُ المجففُ بعيداً عن الرطوبة.



٣ اكتبْ أضدادَ الكلماتِ الآتيةِ ، ثم اجمعْ حروفَ المربعاتِ، وكون منها كلمةً، ثم ضعها في الفراغِ لتكتملَ الجملةُ في المستطيل:

سلبي .... ☐ ....

قبيح .... ☐

سريعُ الغضب ☐ ....

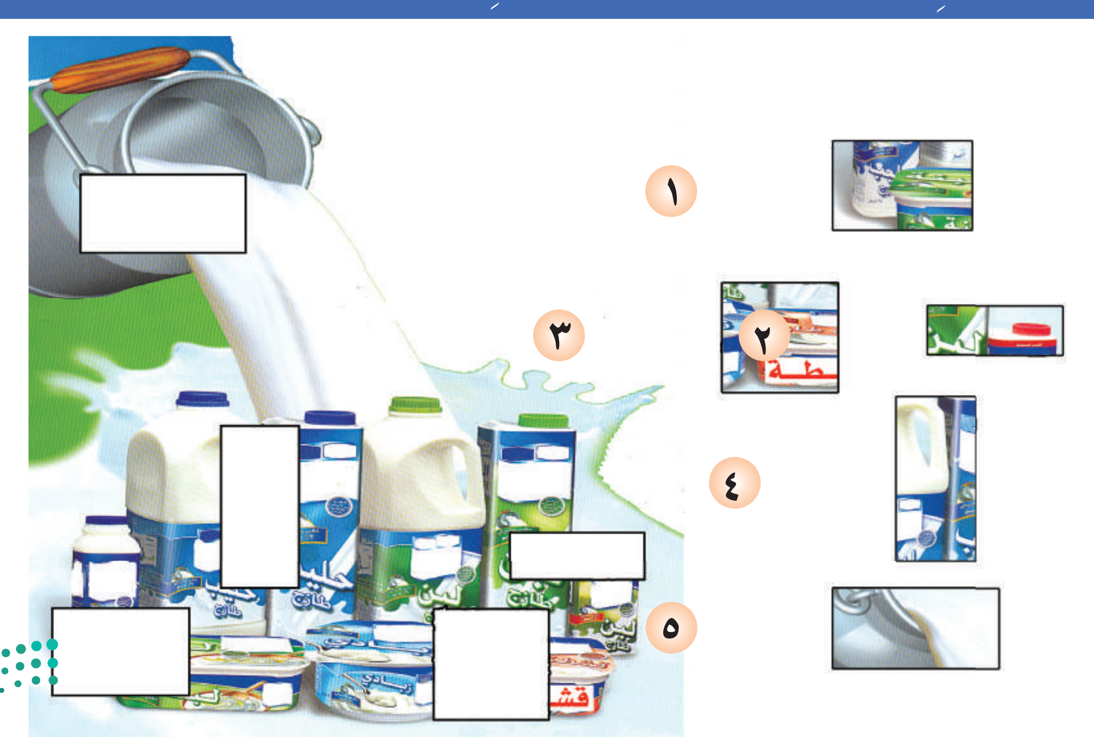
نهار .... ☐

طويل .... ☐ ....

صغير .... ☐ ....

أشربُ .... يوميًا؛ لأقوِّيَ عظامي وأسناني.

٤ أَعِدْ أجزاءَ الصورةِ الناقصةِ بكتابةِ رقمِها في مكانِها الصحيحِ؛ لتكتشفَ منتجَ الحليبِ الذي لم تصنعْهُ أمي في القصةِ السابقة:



٥ اقرأِ الجُمَلَ الآتية، ثمَّ استخلِص السببَ والنتيجةَ، ودوِّنْ إجابتَك:

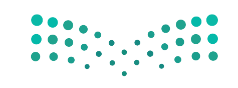
أ يساعدُ الكالسيومُ في الحليبِ على تقويةِ عظامِنا.

ب تفيدُ البكتيريا الموجودةُ في اللبنِ الزباديِّ في معالجةِ بعضِ الاضطراباتِ المعوية.

جـ يتوفرُ فيتامينُ (أ) في الحليبِ ومنتجاتِه، ويعملُ على رفعِ مناعةِ الجسمِ ضدَّ الأمراض.

د يحتاجُ الجسمُ من ٦-٨ أكوابٍ من الماءِ يومياً.

السبب	النتيجة
أ	....
ب	....
جـ	....
د	....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٦ صنِّفِ الأطعمةَ الآتية، وضَعْ كلَّ نوعٍ في المجموعةِ المناسبةِ له من المجموعاتِ الثلاث:

فواكه	خضراوات	منتجات الحليب
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

٧ اقترِحْ نصائحَ فعالةً لتفادي حالةِ العطش.

....

....

....

....

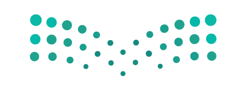
وحدة غذائي



أتعلمُ لغةَ الإشارةِ بشغفٍ، حتَّى أتواصلَ معَ زملائي/ زميلاتي من الصُّمِّ، وأنا قادرٌ- بتوفيقِ اللهِ- على إتقانِها بكفاءةٍ عاليةٍ.





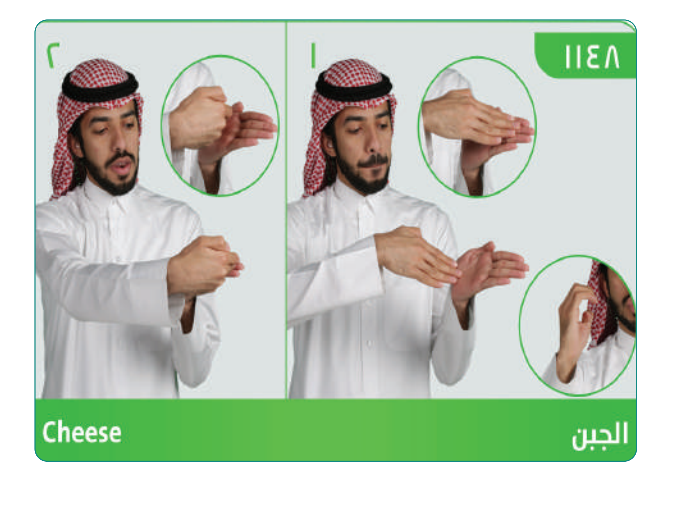




١١٤٥

الزبادي yoghourt








وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الفصل الثالث

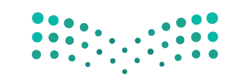


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الفـهـرس

عدد الحصص المقررة في منهج المهارات الحياتية و الأسرية للصف الرابع الابتدائي، الفصل الدراسي الثالث، حصة واحدة في الأسبوع.

الوحدة	الموضوع	الأسابيع	رقم الصفحة
دليل الأسرة		١٦٣	
صِحَّتي و سلامَتي	الصَّيدلِيةُ المَنزِليَّة	أُسبُوعَان	١٦٧
	الغَصصُ	أُسبُوعَان	١٧٤
	الرُّعافُ	أُسبُوع	١٧٧
مَهاراتِي في الحَيَاة	آدابُ التَّعاملِ داخلَ المنزلِ	أُسبُوعَان	١٩١
	تَرشيدُ اسْتهلاكِ الماءِ	أُسبُوعَان	٢٠١
	ترشيدُ اسْتهلاكِ الكهرباءِ	أُسبُوعَان	٢١٠



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



دليل الأسرة

أولياء الأمور الكرام:

أهلاً وسهلاً بكم، نأمل أن يكون هذا العام الدراسي مثمراً ومفيداً، لكم ولأبنائكم الأعزاء.

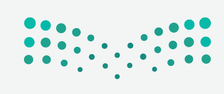
نهدف في تعليم مقرر المهارات الحياتية والأسرية إلى إكساب أبنائنا المفاهيم العلميّة، والمهارات العمليّة المتنوعة، والقيم النبيلة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية، لذا نأمل منكم مشاركة أبنائكم في تحقيق هذا الهدف.

وستجدون في بعض صفحات هذا الكتاب أيقونة خاصة بكم بوصفكم أسرةَ المتعلم، فيها رسالة تخصّكم، ونشاط يمكن لكم أن تشاركوا أبناءكم في تنفيذه.

كما ضمن ملحقا في نهاية كل وحدة بمفردات مترجمة بلغة الإشارة نهدف من خلالها إلى تزويد الطلاب بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية لإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

فهرس تضمين أنشطة إشراك الأسرة في هذا الكتاب:

الوحدة	نوع النشاط	رقم الصفحة
الوحدة الثامنة/ صحتي وسلامتي	تهيئة الدرس: أسرتي العزيزة	١٦٧
	نشاط أسري	١٧١
	نشاط ختامي	١٧٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٨٧
الوحدة التاسعة/ مهاراتي في الحياة	هيا نتعلم لغة الإشارة	٢٢٦



2022 - 1444



2022 - 1444


الوحدة الثامنة
٨
صِحَّتِي
وَسَلامَتِي
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة :

- أنْ يُعلِّلَ أهمية وجودِ الصَّيدليَّةِ المنزليَّة .
- أن يُطبقَ كيفيةَ إسعافِ المُصابِ بالغَصَصَ عمليًّا .
- أن يَقترِحَ بعضَ الأساليبِ الوقائيَّةِ الفعَّالةِ لتجنُّبِ حدوثِ الرُّعَاف .

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

صحتي وسلامتي

الصَّيدليَّةُ المنزليَّةُ

المفاهيم الرئيسة

- الصَّيدليَّةُ المنزليَّة.
- الحالةُ الطَّارئة.
- الإسعافُ الأوَّليُّ.

تعريفُ الصَّيدليَّة:

صندوقٌ يَحتوي عَلى الأَدواتِ اللَّازمةِ لإسعافِ الحَالاتِ الطَّارئة.

أسْرَتِي العَزيزَة

أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه على أهمية الصيدلية المنزلية ومحتوياتها . وهذا النشاط سنسعدُ بتنفيذِه معًا، مع وافرِ الحُبِّ : ابنُكم / ابنتُكم

النشاط :

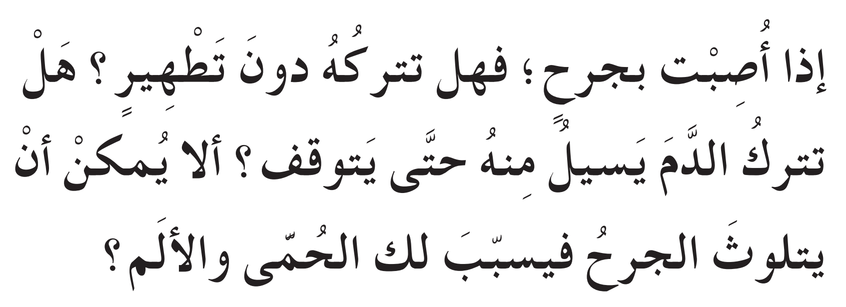
ساعِدا أبناءكُما في التَّعرفِ على مُحتوياتِ الصَّيدليَّةِ المَنزِليَّة.



إنَّ لوجودِ الصَّيدليَّة (صُندوقُ الإِسعَافِ الأَوَّليُّ) في البيتِ، والمدرسةِ، والسَّيارةِ، والأماكنِ العامَّة أهميَّةٌ كبيرَة.







إذا أُصِبْت بجرحٍ؛ فهل تتركُهُ دونَ تَطْهيرٍ؟ هَلْ تتركُ الدَّمَ يَسيلُ مِنهُ حتَّى يَتوقف؟ ألا يُمكنْ أنْ يتلوثَ الجرحُ فيسبّبَ لك الحُمّى والألَم؟



إلامَ أحتاجُ لإيقافِ نزفِ الجَرحِ؟

....

....

فائدةُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّة:



تساعدُ على القيامِ بالإسعافاتِ الأوَّليَّةِ للحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ، مثلُ: الجُروحِ، ....، ....

ولكنَّها في الحالاتِ الخَطيرةِ لا تُغني عن الطَّبيبِ.



لا تنسَ إلصاقَ الأرقامِ الهامَّةِ على صُندوقِ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّةِ مثل: رقمِ الإسعَافِ، ورقم أقربِ مُستشفى، ورقم وزارة الصِّحَّة.

ما يجبُ مراعاتُه في الصَّيدليَّة المَنزليَّة:

١ أنْ تكونَ ذاتَ حجمٍ مُناسب.

٢ ترتيبُ مكوناتِهَا بحيث يمكنُ الوصولُ إليهَا مباشرةً.

٣ إحكامُ إغلاقِهَا مع مراعاةِ سهولةِ فتحِها عندَ الحاجَة.

٤ وضعُهَا في مكانٍ مناسبٍ بعيدًا عن الحرارةِ والرطوبةِ وعن متناولِ الأطفالِ.

٥ التَّخلصُ من الموادِّ والأدويةِ المنتهيَةِ الصَّلاحِيَّة.

نشاط (١)



اقْرأْ حروفَ الرِّسالةِ في المربعاتِ الآتية، ثمَّ اُكتبْهَا متَّصلةَ الحروفِ في الفراغِ المُخصَّص:

الرسالة:

....

....

لماذا؟

....

ب	خ	ح	و	ح	ا	ل	ح	م
ط								ا
م		ض	ع	ح	ح	ا		م
ل		ت				ل		
ا		ح	ا	ل		ص		
ح						ي		
ي	ف	ح	ة	ي	ل	د		



نشـاط (٢)



اِقْترحْ نصائحَ فعَّالة لتفادِي الحالاتِ الطَّارئةِ البَسيطةِ في المنزلِ إذا لَمْ تتوفرْ الصيدليَّةُ المَنزليَّة.

....

....

أسْرَتِي العَزِيزَة



فَواز : ما هذا الصندوقُ يا نُورة.

نُورة : هَذا صندوقُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّة.

فَواز : مَنْ أحضرَه؟

نُورة : أحضرهَا أبِي لإسعافِ الحَالاتِ البَسيطةِ الطَّارئةِ في المَنزلِ.

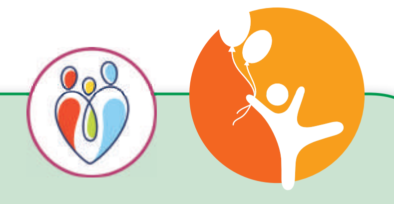
فَواز : هَذا رائعٌ يا نُورة! ولنشكرْ أبِي عَليهَا.

مُحتوياتُ الصَّيدليَّةِ المَنزليَّة:

لتتعرفَ على محتوياتِ الصَّيدليَّة، ضَع علامة (✔) تحتَ الأدواتِ الخاصَّةِ بهَا، واكتبْهَا فِي الفَراغ:



نشاط أسري ختامي



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: ساعدا أبناءَكُما في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن محتويات أخرى للصيدلية المنزلية.

نشاط (٣)



بالتَّعاونِ مع زملائكَ في المجموعةِ، دوِّن الفرقَ بين محتوياتِ الصَّيدليَّة المنزليَّة وصندوقِ الإسعافِ الخاصِّ بالسيَّارةِ مستعينًا بالمُنظِّم التَّخطيطِي المُصاحبِ للمقارنةِ.

الصيدلية المنزلية	أوجه الشبه	صندوق إسعافات السيارة
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الغَصَص

المفاهيم الرئيسة

• الغَصَص.

تعريف الغَصَص: انسداد مجرى الهواء بجسمٍ غريبٍ أو طعام.





الغَصَص

أولاً: أسبابُ الغَصَص



- عدمُ مَضغ الطَّعامِ جيدًا.
- سُرعةُ البَلْع.
- وَضعُ كميةٍ كبيرةٍ من الطَّعامِ في الفَمِ وخاصَّةً قِطَعِ اللَّحم.
- وَضعُ بعضِ الأدواتِ الصَّغيرةِ في الفَم.
- اللَّعبُ والجَريُ أو التَّحدثُ والضحكُ في أَثناءِ تناولِ الطَّعام.

نشاط (١)

صِفْ حالةَ شخصٍ أُصيبَ بالغَصَص.

....



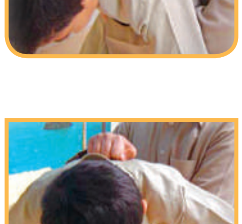
ثانيًا: إسعافُ المُصَاب:



١ اخفضْ رأسَ المُصابِ والنِّصفَ العِلويَّ من جسمِه نَحوَ الأسفَل.



٢ اضربْ أعلَى ظَهرِ المُصابِ بينَ كَتِفَيه ضَرَباتٍ مُتلاحِقةً غيرَ مُؤذية.



٣ اضغطْ يدكَ على بطنِه وتَابِع الضَّرباتِ والضَّغطَ حتَّى تتأكدَ من خُروجِ المادَّةِ المُسبِّبةِ للغَصَص.



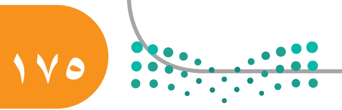
٤ انقلِ المصابَ إلى المُستشفى في حَالةِ عدمِ الاسْتجابَة.



اتَّصل بـ ٩٩٧ عند الحاجةِ إلى ذَلك



تسهيلُ الحصولِ على الخَدماتِ الصِّحيَّة.



نشـاط (٢)



توقَّع ماذا يحدثُ لو تَحدَّثنَا أثناء الأكلِ مستعينًا بالمنظِّم الآتي:

ما أتوقع	ماذا يحدث
....	....
....	....
....	....
....	....

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الرُّعـــاف

المفاهيم الرئيسة

- الرُّعــاف.

تعريفه:

سـيـلانٌ دمــويٌّ يـحـدث عنـدمَا تـتـمـزّقُ الأوعـيـةُ الدَّمويَّةُ في الأَنْفِ.

أولًا : أسبابُ الرُّعَاف:

- الصَّدمةُ الَّتي يتعرضُ لها الأَنْف .
- الحرُّ الشَّديدُ .



- تنظيفُ الأَنْفِ بطريقةٍ خَاطِئة .



- ضَعْفُ الأوعيةِ الدَّمويَّة .
- ارتفاعُ ضَغطِ الدَّم .

نشــاط (١)

كيفَ تتصرفُ إذا تَعرَّضَ أحدُ أفرادِ أسْرتِك لإِصَابَة ؟

....

....

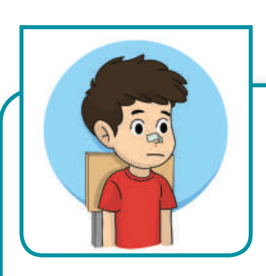
ثانيًا: إسعافُ المُصَاب:



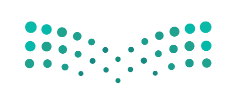
١ أَجْلسِ المُصابَ بالرُّعافِ جُلوسًا عَاديًّا.



٢ اُتْرُكْ رأسَهُ في وضعٍ طبيعيٍّ مَائلٍ إلى الأَمام قَليلًا واضْغطْ على فتحتيِّ الأنفِ مُدةَ خَمسُ دقائقَ مع التَّنفسِ عن طريقِ الفم.



٣ ضَع كَمّاداتِ الماءِ البارِدِ على الأَنفِ إلى أنْ يتوقفَ النَّزيفُ.



نشاط (٢)



وضِّح السُّلوكَ الخَاطِئ في الصُّورِ الآتية:

....

....

....

....

....

....



تطبيقات عامة

١ ضع علامة (✔) أمامَ العبارة الصَّحيحَة، وعلامَة (✕) أمامَ العبارة غير الصَّحيحَة، مع تَصحيحِ الخَطأ:

أ كتابةُ أسماءِ الأدويةِ وطريقةِ استعمالِهَا على الزُّجاجَاتِ بخطٍ واضِح. ( )

....

ب تنظيفُ الأنفِ بطريقةٍ صحيحةٍ يسبِّبُ الرُّعَاف. ( )

....

جـ ضربُ المُصابِ بالغَصَص بَينَ كتفيه ضَرباتٍ قَويَّة. ( )

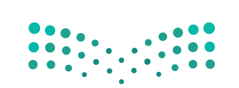
....

د إسعافُ المُصابِ في الحالاتِ الطَّارئةِ الخَطيرةِ يُغني عَن أَخْذِه لِلطَّبيب. ( )

....

هـ مُلاحظةُ تاريخِ الصَّلاحيَّةِ عِندَ استعمالِ الدَّوَاء. ( )

....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

٢ ابحثْ عن النِّصف الآخر لِلاَصقةِ الجُروح بوصلِ كلِّ جملةٍ بِمَا يُناسبُهَا :

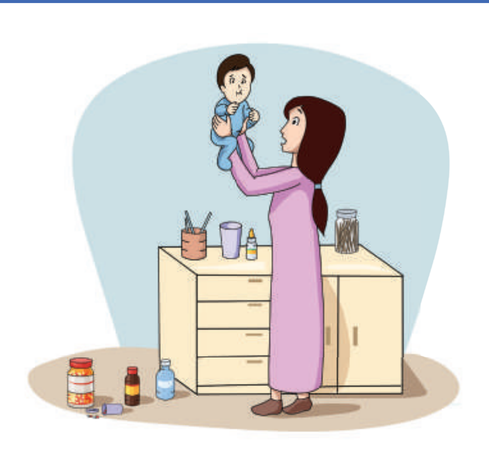
- تُعَدُّ الصَّيدليَّةُ المَنزليَّةُ مِنْ
- الغَصَصُ هو انسدادُ مَجْرَى الهَواء
- مِنْ أسبابِ الرُّعَافِ

- ارتفاعُ ضغطِ الدَّمِ.
- ضَروريَّاتِ كلِّ مَنزل.
- بجسمٍ غريبٍ أو قِطعةِ طَعَام.

٣ لنساعدْ فوازًا في تَرتيبِ الخُطواتِ وفقَ التَّسلسُلِ الصَّحيحِ لإِسعافِ زميلِه الَّذي أُصِيبَ فَجأةً بالرُّعَاف :

- ضَعْ كماداتِ الماءِ البارِدِ على الأَنْفِ إلَى أنْ يَتوقَّفَ النَّزيفُ . ☐
- اُتركْ رأسَه في وَضعٍ طَبيعيٍّ مَائلًا إلى الأَمَام . ☐
- دعهُ يجلسُ جُلوسًا عَاديًّا . ☐
- اضغطْ فَتَحاتِ الأنفِ مدةَ خَمْس دقائق ، ودعه يتنفسُ من الفَم . ☐

٤ تسابقْ معَ زملائِكَ في الصَّف لاختبارِ أفضلِ تعليقٍ على هذِه الصُّورة واحرصْ أنْ تكونَ عبارتُكَ هِي أفضلُ تَعلِيق:



....

....

....

....

....

....

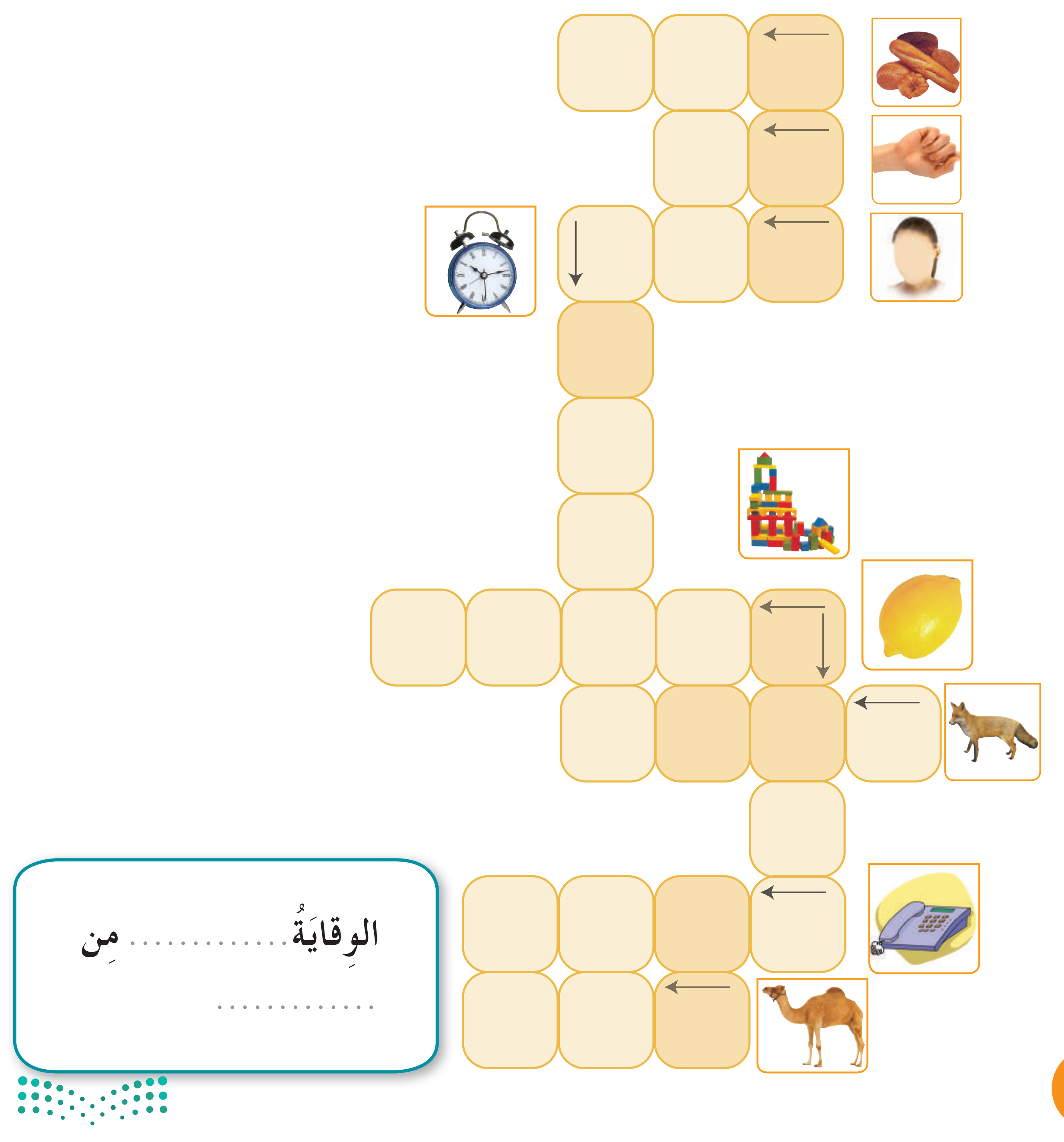
....

....

....



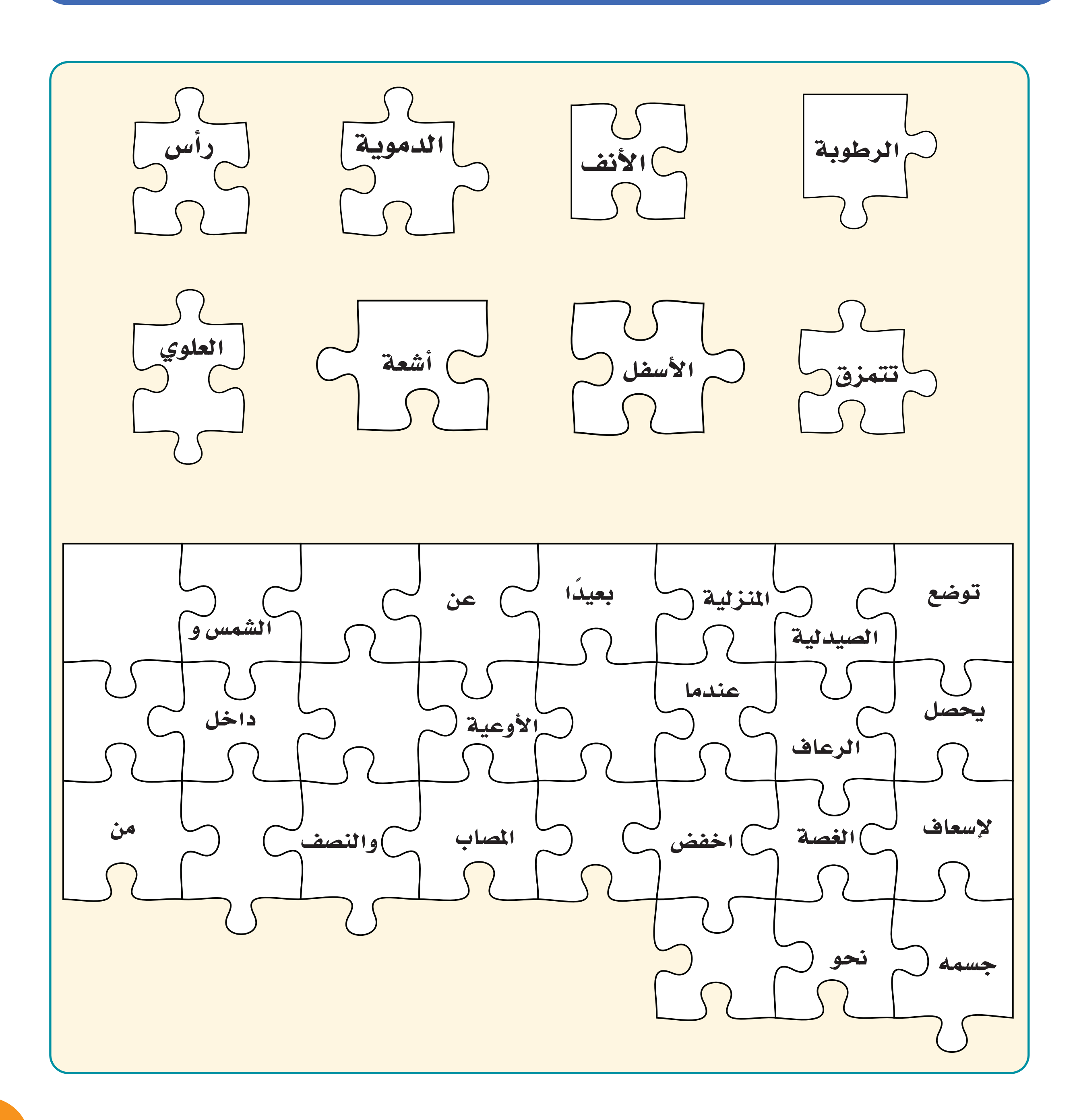
٥ ضعْ أسماءَ الصُّورِ في المُربعاتِ المُجاورةِ لها ، ثُمَّ اجمعْ حروفَ المربعاتِ المظلَّلة وأكملْ بها الكلماتِ النَّاقصةَ في المثلِ المَطلُوب :



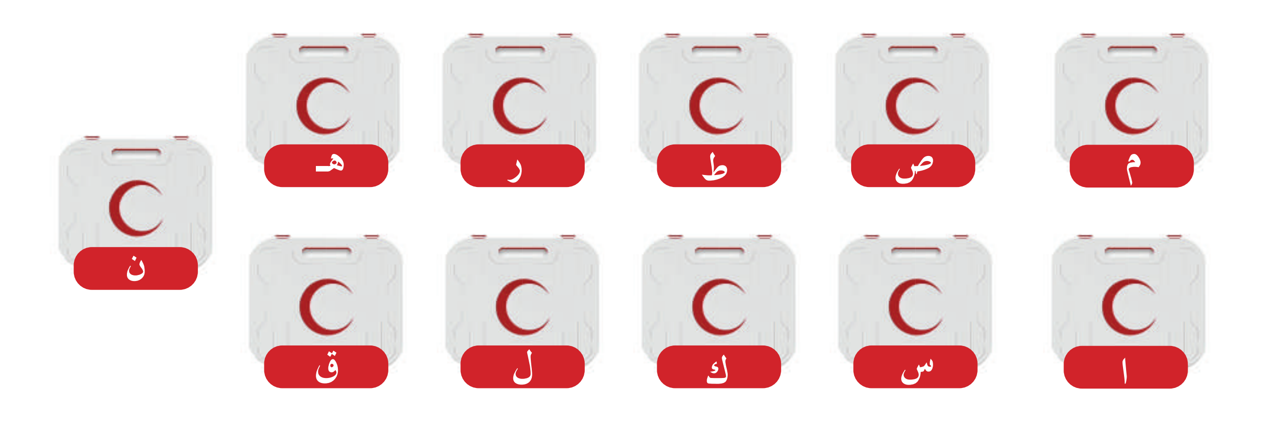
الوِقايَةُ .... مِن
....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

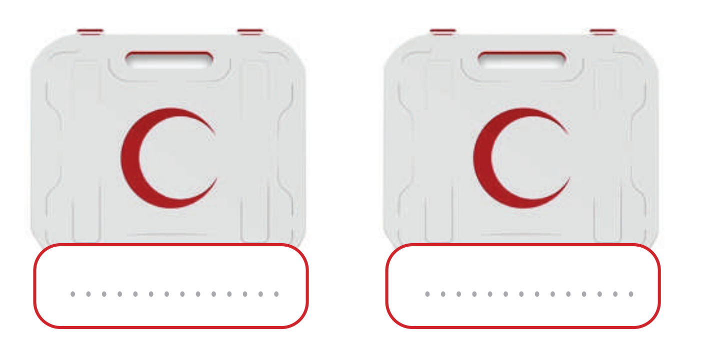
٦ لنضَع الكلمةَ المُناسبةَ في المكانِ المُناسِب :

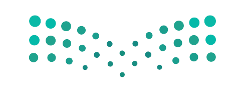


٧ كوّن من الحروفِ الأتيةِ عددًا من محتويات الصَّيدليَّة ، ويمكنُ استعمالُ الحرفِ عدّة مرَّات :









صحتي وسلامتي



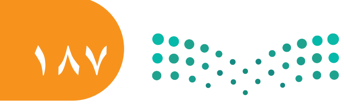
أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ – بِتَوفِيقِ اللّٰهِ – عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



أُدوِّن مَلحُوظَاتِي




الوحدة التاسعة
٩
مهاراتي
في الحياة
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

تَرشيدُ استِهلاكِ الكَهرُباءِ

تَرشيدُ استِهلاكِ المَاءِ

آدابُ التَّعامُلِ داخل المَنزِلِ

مهاراتي في الحياة

أهداف الوحدة

يُتوقَّع من المُتعلِّم في نِهايةِ الوَحْدة:

- أنْ يُحدد مفهومَ برّ الوالدين بصفة عَامَّة.
- أنْ يُقارنَ بينَ معاملة كلَّ من الإخْوةً والأقارب.
- أنْ يَكتبَ توجيهاتٍ إيجابية في كيفية التَّعامُلِ مَعَ الخدَم.
- أنْ يُعلِّلَ أهميةَ التَّرشيد في استهلاك المياه.
- أنْ يَسْتَنبطَ بعضَ الأسبَابِ المُؤدِّية إلى تَسرُّب المِيَاه في المَنزل.
- أنْ يُميزَ بينَ سلوكيات هَدرِ المَاء داخلَ المَنزِلِ وخَارجِه.
- أنْ يشرحَ أهميةَ الكهرباء في حياتَنا اليَوميَّة.
- أنْ يقترحَ طرائقَ فعّالة لترشيد الكَهرباء داخلَ المَنزل.
- أنْ يبتكرَ شعاراً يُسهمُ في ترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ بالمُجتمَع.



آدابُ التَّعاملِ داخلَ المَنزِلِ

المفاهيم الرئيسة

- برُّ الوَالدين.
- صِلَةُ الرَّحم.

إنَّ الأخلاقَ الكريمةَ هي الَّتي تُمكِّن الإنسانَ مِنَ العيشِ في مُجتمعه محبوبًا ومقبولًا، ولأجلِ الحُصول على هذه الصِّفةِ لا بدّ من معرفة الآدابِ السُّلوكيَّة الَّتي يجبُ اتّباعُها عندَ التَّعامُلِ معَ الآخَرين وهِيَ كالآتِي:



أولًا: مُعاملةُ الوَالدين

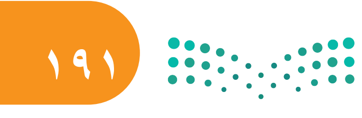




١ طاعتُهما وتَقَبُّل نُصْحِهما.



٢ عدمُ رفعِ الصَّوت عندهُمَا أو مُقاطَعَةُ حَديثِهِمَا.





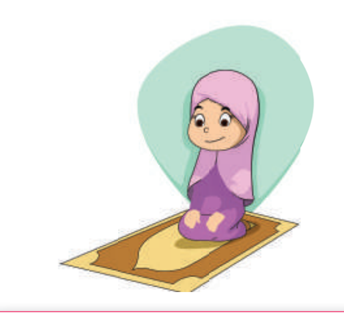
٣ السَّلامُ عَليهُمَا صَباحًا ومَساءً.



٤ مُساعدَتُهما عندَ الحاجَة.



٥ ....

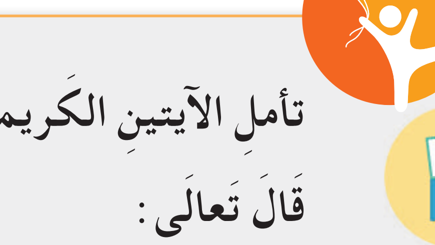


٦ الدعاءُ لهُمَا بالمغفرةِ والرَّحمَة.



في حالِ غيابِ والِديك يَقومُ الجَدُّ والجَدَّةُ مَقامَهُمَا فِي النُّصحِ والإِرشَاد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



نشـاط (١)

تأملِ الآيتينِ الكَريمتين الآتيتين، ثمَّ أجبْ عن السُّؤالِ بعدَهَا.

قَالَ تعالَى:

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾[١]

كيفَ يجب أن تُعاملَ والِدَيكَ؟

....

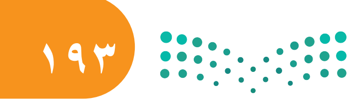
....

صُورٌ من البِرِّ:

يُحكَى أنَّ إحدى الأمهات طلبتْ من ابنهَا ليلًا أنْ يسقيَهَا ماءً، فَقامَ لِيُحضرَهُ وعندمَا عادَ وجدَهَا قَدْ نَامتْ فَخَشِيَ أنْ يَذهبَ فتستيقظ ولا تَجدَهُ، وَكَرِهَ أنْ يوقظهَا من نومِهَا، وظلَّ قائمًا يَحملُ الماءَ حَتَّى الصَّباح.

اذْكُرْ صورًا أُخرَى مِن البِرِّ بالوالِدينِ سَبقَ أنْ عَايشْتَهَا شَخْصيًّا أو سَمِعْتَ بِهَا؟

(١) سورة الإسراء الآية: ٢٣-٢٤.





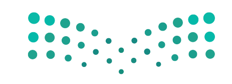
مِنْ صُورِ بِرِّ الوَالِدَينِ بِرُّكَ بِجدِّكَ وَجدَّتِكَ .

نشــاط (٢)

بعدَ عودتِكَ من المَدرسَةِ، ودُخُولِك المَنزِل، سَمعْتَ أَحَدَ إِخْوتِكَ يَرفعُ صَوْتَهُ عَلى والِدَتِك، وتَألَّمتَ .

حَاولِ التَّوصلَ إلى حَلٍّ لِهذه المُشكِلةِ من خِلالِ المُنظِّمِ الآتي :

المُشْكِلةُ		خُطواتِ الحَلِّ		الحَلُّ
....	←	....	←	....
....		....		....
....		....		....
....		....		....
....		....		....
....		....		....
....		....		....



وزارة التعـليم
Ministry of Education
2022 - 1444

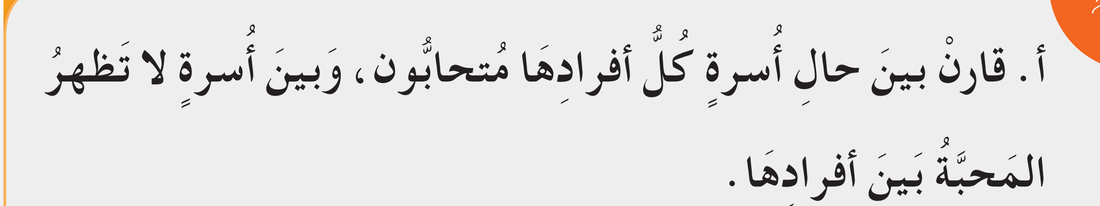
ثانيًا : مُعاملةُ الإِخْوةُ الكِبَار والصِّغَار

- محبّتُهم وحبُّ الخَيرِ لَهُم .
- احترامُ الأخِ الكبيرِ وعدمُ رفعِ الصَّوتِ عَلَيه .
- عَدمُ زَجرِ الصَّغيرِ أو إخَافَته .
- مُساعَدةُ الصَّغيرِ والعَطْف عَلَيه .

عَنْ عَبْدِالله بْنِ عُمرَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ، أن النَّبيَّ ﷺ قال : « **لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنا** » [1] .

(١) سنن الترمذي، ١٩٢٠ .

نشاط (٣)



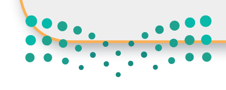
أ . قارنْ بينَ حالِ أُسرةٍ كُلُّ أفرادِهَا مُتحابُّون، وَبينَ أُسرةٍ لا تَظهرُ المَحبَّةُ بَينَ أفرادِها .

حالُ الأُسرةِ المُتحابَّةُ	حالُ الأُسرةِ غَيرِ المُتحابَّة
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

ب . اُذكُرْ دليلًا مِن السُّنةِ عَلى مَحبَّةِ المُؤمنِ لأخِيهِ المُؤمِن .

....

....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ثالثًا : مُعاملةُ الأَقَارِب

عَنْ أَنَس بْن مالك رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ، أن النَّبيَّ ﷺ قال : «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُعظِّمَ اللهُ رزْقَهُ ، وَأَنْ يَمُدَّ فِي أَجَلِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» [1] .

مِن صُوَرِ حُسْنِ مُعَامَلَةِ الأَقَارِب :

١ معاملتُهُم باحترام وتقدير .

٢ زيارتُهم والسؤالُ عنْهُم .

٣ مَدُّ يَدِ العونِ لَهم عِنْدَ الحَاجَة .

٤ الاستماعُ لِنصحِهِم وإرشَادِهِم مَعَ شُكرِهِم على اهْتمامِهِم .



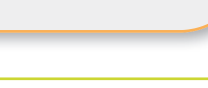
نشـاط (٤)



أبْدِ رأيَك بالتعاونِ مَعَ زملائِكَ في المجموعةِ حولَ المواقفِ الآتية :

١ . قريبةٌ تتحدثُ دائمًا عن الآخرينَ وتُسيء إِليهُم .

٢ . قريبٌ يُحسنُ التّعاملَ مع الأقَارِب .



رابـعًا : معامـلـةُ الخـدَم

رَشَا طفلةٌ في العاشرةِ من عُمرِها، طيبةُ القلبِ، ولكنَّها دائمًا ترتكبُ أخطاءً كثيرَة، فتُغضِبُ أُسرتَها وصديقاتِها، ما رأيُكُم لو نتعاونُ معًا ونساعدَ صديقتَنَا (رَشَا) بإرشادِهَا إِلى الأخطاءِ الَّتي ارتَكَبَتْها؟ ونكسَبُ بذلك أجرَ مساعدةِ الآخرينَ ونتعلّمُ معًا كيفَ نَنْتبهُ إلى سُلوكِنَا ونُهذِّبهُ دائمًا .

(١) مسند أحمد (١٢٥٨٨) .

اكتشفْ أخطاءَ رَشَا فِي القِصَّةِ الآتية:

استيقظتْ رشَا وهي تصرخُ... أَمينَة أَمينَة... أينَ أنْتِ؟
ركضتِ الخادمةُ المسكينةُ أمينَة نَحو رَشَا بسُرعةٍ..

ماذَا تُريدينَ يا ابْنَتي؟

هيّا يا أَمينَة، اغْسلِي لِبَاسِي المَدرسِيِّ بسُرعَة.

ماذا؟.. أغْسلُ لِباسَك المَدرسَيِّ الآن؟! وَلمْ يَبْقَ سِوى سَاعةٍ واحدةٍ فقط عَلَى مَوعدِ ذَهابِكِ للمَدرسَةِ.

نَعم – هيّا... لقد اتّسخَ بالأمسِ، ومِن المُستحيلِ أنْ أذهبَ به وهُوَ هكذا، أوه.. لا بَأس هيّا، لا تُضيِّعي الوقتَ في الحديث!!

ومَضت المسكينةُ أمينةُ مُكْرَهةً لتغسلَ لِباسَ رَشَا فجرًا في الجوِّ البَاردِ، ثُمَّ تسرعُ لِتُجففَهُ ثُمَّ تَكويهِ بسرعةٍ لِتذهبَ به رَشَا كَمَا طَلبتْ.

هَذا موقفٌ واحدٌ مِمَّا تفعلُه رشَا معَ الخَادمةِ.. ولَو أنَّكُم شَاهدتمُوهَا حينَ تُضيِّع شيئًا من أدواتِها، ثُمَّ تَظلِمُ الخَادمةَ باتِّهامِهَا بأنَّهَا هِيَ الَّتي أضَاعتهُ، أو عندمَا تَكسرُ الخادمةُ شيئًا دونَ قصدٍ في غُرفةِ رشَا لتتفاجأ المسكينةَ بصراخِ رشا وعويلِها لرأيتُم عجبًا.

هيّا نَنصحُ رشَا بأنْ تُحسنَ مُعاملةَ الخَادمَةِ أَمينَة.

١. ....

٢. ....

٣. ....

عَنْ أَنَس بْنِ مالِكٍ رضي الله عنه قالَ: «خَدمْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَشْرَ سِنِينَ، فَما قالَ لِي أُفٍّ، وَلا لِمَ صَنَعْتَ، وَلا أَلَّا صَنَعْتَ»[1].

(١) صحيح البخاري، ٦٠٣٨.

نشـاط (٥)



هلْ أنتَ حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرين؟

ضعْ علامةَ (✓) داخلَ الدائرةِ للصُّورِ الَّتي تعبِّر عن السُّلوكِ الَّذي تُمارسَه.



هلْ تُساعدُ والِدتَك في إعدادِ المَائدةِ وتنظيفِهَا بَعدَ تَناولِ الطَّعَام؟



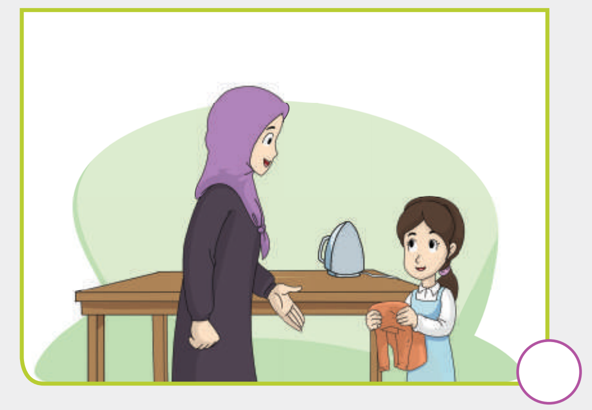
هـلْ تَسـعـى إلـى إسـعـادِ والِـديـكَ بـاسـتـذكـارِ دروسِـك والـتـفـوُّقِ في دراستِك؟



إذا مَرِضَ أحدُ أقاربِك هلْ تَزُوره؟



هلْ تَعطفُ عَلى أخِيكَ الصَّغيرِ؟



إذا أردتَ مساعدةً من الخَادمةِ، فَهلْ تَطلبُهَا بأدبٍ؟



هلْ تُحبِّ للآخَرينَ ما تُحبِّ لنفسك وتُعاملَهم كمَا تُحبِّ أنْ يُعاملُوك؟

ظَلِّل المربعاتِ الآتية بعددِ العلاماتِ الصَّحيحةِ الَّتي وضعتَهَا:

□□□□□□□

- إذا كانتِ النتيجةُ ■■■■■□ فأنتَ حَسنُ التَّعاملِ معَ الآخَرين.
- وإذا كانتْ ■■■■□□ فأنتَ على قدرٍ طيّبٍ من حسنِ التَّعاملِ ولكنْ عليكَ أنْ تَسعَى إلى الأَفضَل.
- أمَّا إذا كانتْ ■■■□□□ فأنتَ بحاجةٍ إلى مُراجعةِ سلوكِك والمُسارعَةُ إلى تَحسينِ مُعَاملتِكَ.





مهاراتي في الحياة

ترشيدُ اسْتهلاكِ المَاءِ

المفاهيم الرئيسة

- التَّرشيدُ.
- الهَدْرُ.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾[1].

الماءُ هو أساسُ الحَياة عَلَى كوكبِ الأرض، حيثُ تحتاجُ إليه جميعُ الكائنات الحيَّة بلا استثناء، وبدونه لا تُوجدُ حياةٌ للإنسانِ والحَيوانِ والنَّبَات.

نشاط (١)

قارنْ بينَ الماءِ الصَّالح للشرب والمَاءِ غيرِ الصَّالحِ للشُّربِ، من حيث المَصدرِ والفَائدَة.

الماءُ الصَّالحُ للشُّرب		الماءُ غَيرُ الصَّالحِ للشُّرب
الاختِلافُ	التَّشابُه	الاختِلافُ
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

(١) سورة الأنبياء: ٣٠.

يَحتوي جسمُ الإنسانِ عَلَى حوالِي ٧٠ ٪ مِن المَاءِ، أيْ مَا يعادلُ ثُلثَيْ جسمِ الإنسَان.

تبذلُ حكومتُنَا الرَّشيدةُ الغَاليَ والنفيسَ من أجلِ توفيرِ المِيَاهِ الصَّالحةِ للشُّربِ، وأحدُ أهمِّ أهدافِهَا الإستراتيجيةِ (ضمانُ استفادة مُستَدامَة من المَواردِ المَائيَّة)، لذلك فإنَّنا جميعًا مسؤولون عَن ترشيدِ استهلاكِ المَاءِ، امتثالًا لأمرِ الرَّسولِ ﷺ في حَديثِ عَبدِالله بن عَمْرو رضي الله عنه قَالَ: أن رسول الله ﷺ مرَّ بسعد وهو يتوضَّأُ، فقال: «ما هذا السَّرف»، فقال: أفي الوضوءِ إسرافٌ، قال: «نعم، وإن كنتَ على نهرٍ جارٍ»[1].

نشاط (٢)



صفْ، مستعينًا بمعلومات أحد كبار السِّنِّ في أسرتِكَ؛ جَدِّكَ أو جَدَّتِكَ؛ كيفَ كانَ النَّاسُ يحصُلون عَلى المَاءِ قَديمًا؟

....

....

(١) سنن ابن ماجه (٤٢٥).

■ أولاً: طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ داخلَ المنزِلِ

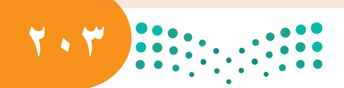








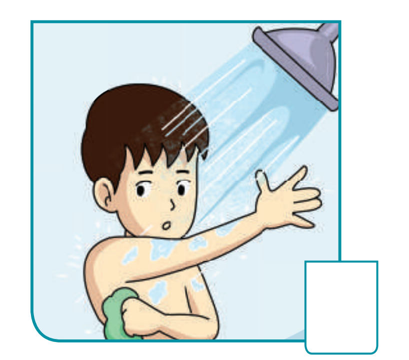
يهدفُ البرنامجُ الوطنيُّ لترشيدِ استهلاكِ المياهِ «قطرة » لزيادةِ وعي المجتمع في جميعِ أنحاءِ المملكةِ حول أهميةِ ترشيدِ استهلاكِ المياهِ، وتقديمُ الحلولِ الممكنةِ لتقليلِ الاستهلاكِ وخفضِ استهلاكِ الفردِ من المياهِ إلى ٢٠٠ لترٍ يوميًا بحلولِ عام ٢٠٣٠، وهو أمرٌ حاسمٌ لتحقيقِ الازدهارِ الاقتصاديِّ للمملكةِ على المدى الطويلِ. وللمزيدِ من المعلوماتِ حولَ برنامجِ قطرة يُمكنكَ مشاهدةُ الأفلامِ الوثائقيةِ على الرابطِ الآتي:



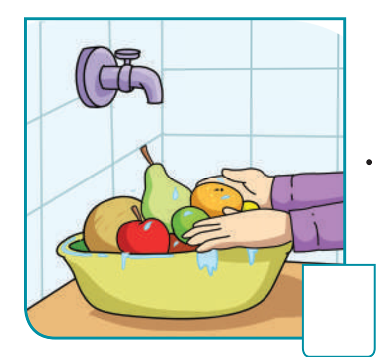
ضعْ علامةَ (✓) أسفلَ الصُّورِ الَّتي تَدلُّ على تَرشيدِ استهلاكِ المَاءِ :

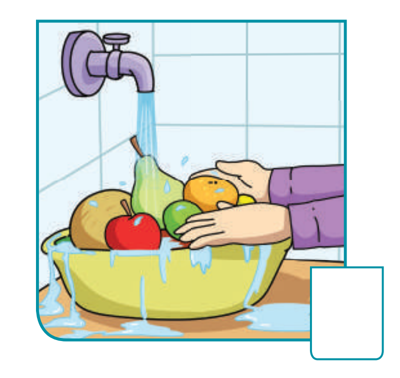
■ الاسْتِحْمَامُ.





■ تنظيفُ الفواكهِ والخُضروَات.



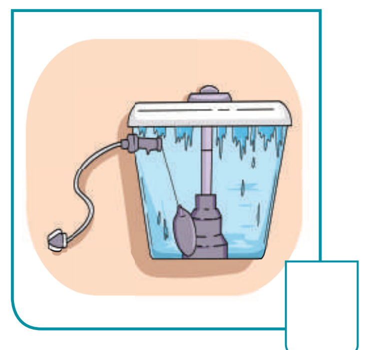


■ تنظيفُ الأسْنَانِ.





■ صُندوقُ الطَّردِ.







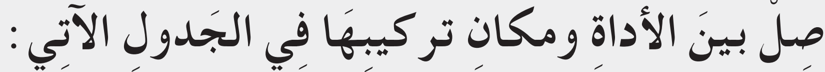
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

من إسهامات وزارة البيئة والمياه والزِّراعة إعدادُ حملات التَّرشيد الوَّطنية بهدف رفع الوعي الاجتماعيِّ حولَ أهميةِ المحافظة على المياهِ في ظلِّ ما تُعانيهُ المملكةُ من وقوعِهَا في نِطاقِ المناطقِ الجَّافة والشَّحيحةِ للمياهِ والأمطارِ، من خلالِ تنظيمِ مَعرضٍ دائمٍ للتوعيةِ والتَّرشيدِ ومعرضٍ لمبيعاتِ أدواتِ التَّرشيد، ومعرضٍ متنقلٍ للمشاركةِ في المناسباتِ الوطنيةِ والإقليميةِ والعالمية.

وللحصولِ على المزيد من المعلوماتِ حولَ هذه الجهود يُمكنكَ الدُّخولُ علَى المَوقعِ الرَّسميِّ للوزارةِ على الرَّابطِ الآتي:



نشـاط (٣)





الأداة	مكان تركيبها



نحققُ استدامةً بيئيةً: «سنعملُ على الاستثمارِالأمثلِ لثرواتِنَا المَائيَّةِ عبَر التَّرشيد واستخدامِ المياهِ المعالجةِ والمتجددة».

كُنْ عونًا لوطنِكَ في تحقيقِ الرؤيةِ بترشيدِ استهلاكِ الماءِ، واطلبْ من والديكَ تفقُّدَ تمديداتِ الماءِ والخزانِ والمسارعةَ بإصلاحِ التَّسرباتِ المنزليَّةِ، ووجِّه النَّصيحةَ دائمًا لمن غفلَ عن هذه الثَّروةِ الغَاليةِ، وأخْطأَ في استعمَالِهَا.

نشـاط (٤)

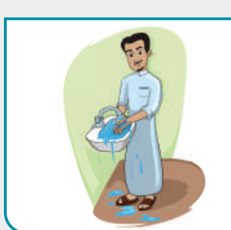
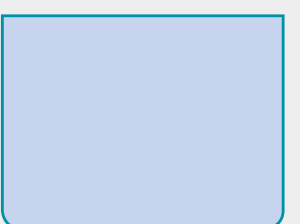
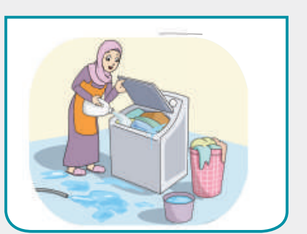


مَاذَا سيحدثُ إِنْ أهدرنَا المَاءَ يوميًّا ؟

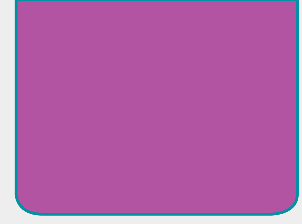
إذَا أردتَ أنْ تعرفَ النتيجةَ فتابع الخطواتِ الآتية :

- اتَّجه مُربعين شرقًا - ثُمَّ مُربعًا شَمالًا .
- ثمَّ اتَّجه ثلاثة مربعات غربًا - ثمَّ مُربعين شمالًا .
- ثُمَّ اتَّجه مُربعين شرقًا - ثُمَّ مُربعًا جَنوبًا .
- ثُمَّ اتَّجِه مُربعًا شَرقًا - ثُمَّ مُربعًا شمالًا .

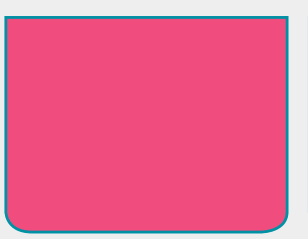
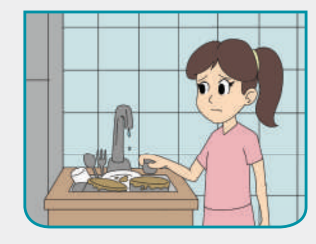




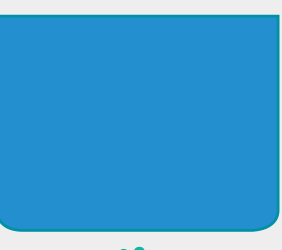










ثانياً : طرائقُ ترشيدِ استهلاكِ الماءِ خارجَ المنزِل

اقترحْ أكبرَ قدرٍ مُمكنٍ مِن الحُلولِ لِمعالجَةِ مُشكلةِ الإسرافِ في المَاءِ بالصُّورِ الآتية :

المشكلة	الحل
	....
	....
	....



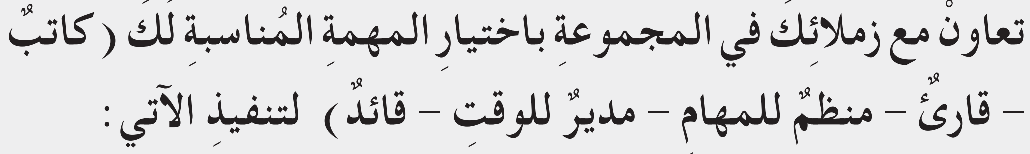
هلْ تعْلَم

أنَّ رقمَ هاتفِ طوارئ المياهِ في المملكةِ هو (٩٣٩) وتُقدِّمُ مِن خلاله مجموعةٌ كبيرةٌ من الخدماتِ الضَّروريَّةِ في مجالِ إصلاحِ الأعطالِ وغيرها الكثير من الخدماتِ الأُخرى.

نشـاط (٥)



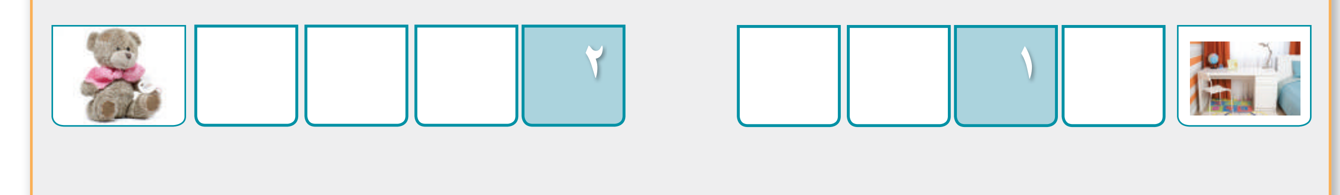


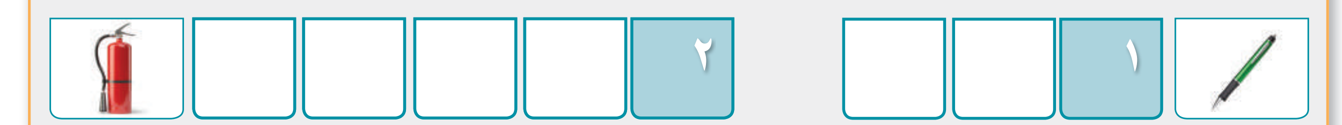


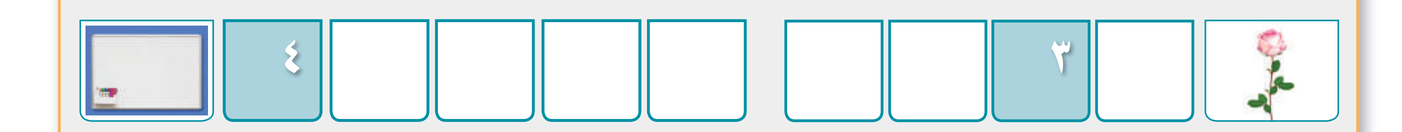
تعاونْ مع زملائِكَ في المجموعةِ باختيارِ المهمةِ المُناسبةِ لَكَ (كاتبٌ – قارئٌ – منظِّمٌ للمهامِ – مديرٌ للوقتِ – قائدٌ) لتنفيذِ الآتي :

أ كتابةُ أسماءِ الصُّورِ الآتيةِ في المربَّعاتِ المُقابلةِ، ثُمَّ جَمعُ أحرفِ المربَّعاتِ المُظلَّلةِ حسبَ تسلسلِ الأرقامِ، وإِكمالِ شعارِ البرنامجِ، هلْ تعرفُ إلامَ يَرمزُ هذا الشِّعَارُ؟

ب إِضافةُ الصُّورةِ المُناسبةِ للشِّعَارِ وتعليقِه فِي فِناءِ المَدرسَةِ.





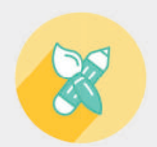


الحَياةُ في ....

وزارة التعـليم
Ministry of Education
2022 - 1444

نشــاط (٦)





دخلت دورةَ المياهِ في المدرسةِ، فرأيْت الصُّنبورَ مفتوحًا والماءُ ينزلُ منه بِغزارةٍ دونَ فائدةٍ، تألمت بالطَّبعِ لهذَا المَنظرِ.

دوِّن اقتراحَاتِكَ لمعالجةِ هذه المُشكلةِ مُستعينًا بالمُنظِّم التخطيطيِّ الآتي:

المُشكِلةُ	خُطواتُ الحَلِّ	الحَلِّ
....	....	....



مهاراتي في الحياة

ترشيدُ استهلاكِ الكهرُباء

المفاهيم الرئيسة

- الإسرافُ.
- الذِّروةُ.

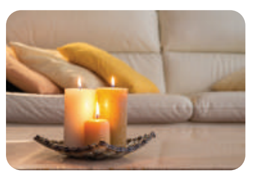
الكهرباءُ من نعم الله العظيمةِ الَّتي امتنَّ بها علينا حتَّى أصبحتْ من أساسياتِ حياتِنا، وليس أدلُّ على أهميتِهَا من أنَّها تُوفر لنا في معيشتِنَا الرَّاحةَ في كلِّ شيءٍ بلْ وفي كلِّ مكانٍ، فلنستمتع بها ولا ننسى أنَّ ما نقطفُه بلمسةٍ واحدةٍ هو ثمرةُ جهودٍ كبيرةٍ، ولنتذكرْ أنَّ دوامَ هذه النِّعمةِ يكونُ بشكرِ الله -تعالى- وذلكَ بالمحافظةِ عليها وصِيانتِهَا. وتَسعَى بلادُنَا إلى إنتاجِ كمياتٍ ضخمةٍ من الكهربَاءِ عبرَ مشروعِ الطَّاقةِ الشَّمسيَّةِ النَّظيفةِ بحلولِ عام ٢٠٣٠، لتصبحَ أكبرَ منتجٍ للطاقةِ الشَّمسيَّةِ في العَالم.

قال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾[1].

- استخدمُ الإنسانِ أشكالاً عديدةً للضَّوءِ منهَا:



....





....



....



....

مَا أهميةُ الكهرُباءِ في حَياتِنا؟ وضِّحْ ذَلك.

(١) سورة الأعراف: ٣١.

نشـاط (١)

تخيَّلِ الحياةَ بلا كهرُباء، صِفْ ذَلكَ.

....

....

....

ترشيدُ الكهرُباء:

استخدامُ أقلِّ قدرٍ مُمكنٍ مِن الكهرُباءِ عندَ الحَاجَة.

الهدفُ مِن التَّرشِيد:

١. تخفيفُ الأحمالِ الزَّائدةِ على مَحطَّاتِ الكهرُباءِ وهَذا يُؤدِّي إلى:

أ. عدمِ انقطاعِ التَّيارِ.   ب. وُصولِ التَّيَّارِ الكهرُبائيِّ لمشترِكينَ جُدُد.

٢. الابتعادُ عَنِ الإسرَاف.

٣. التَّقلِيلُ مِن تَكلفةِ فَاتورةِ الكهرُبَاء.

نشـاط (٢)



بالتَّعاونِ مع مجموعَتِكَ اكتبْ أكبرَ عددٍ من الفَوائدِ الَّتي تَعودُ عَلَى الأفرادِ والمُجتمعِ مِن ترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ. ثُمَّ اعرضْهَا عَلَى المُعلِّم.

....

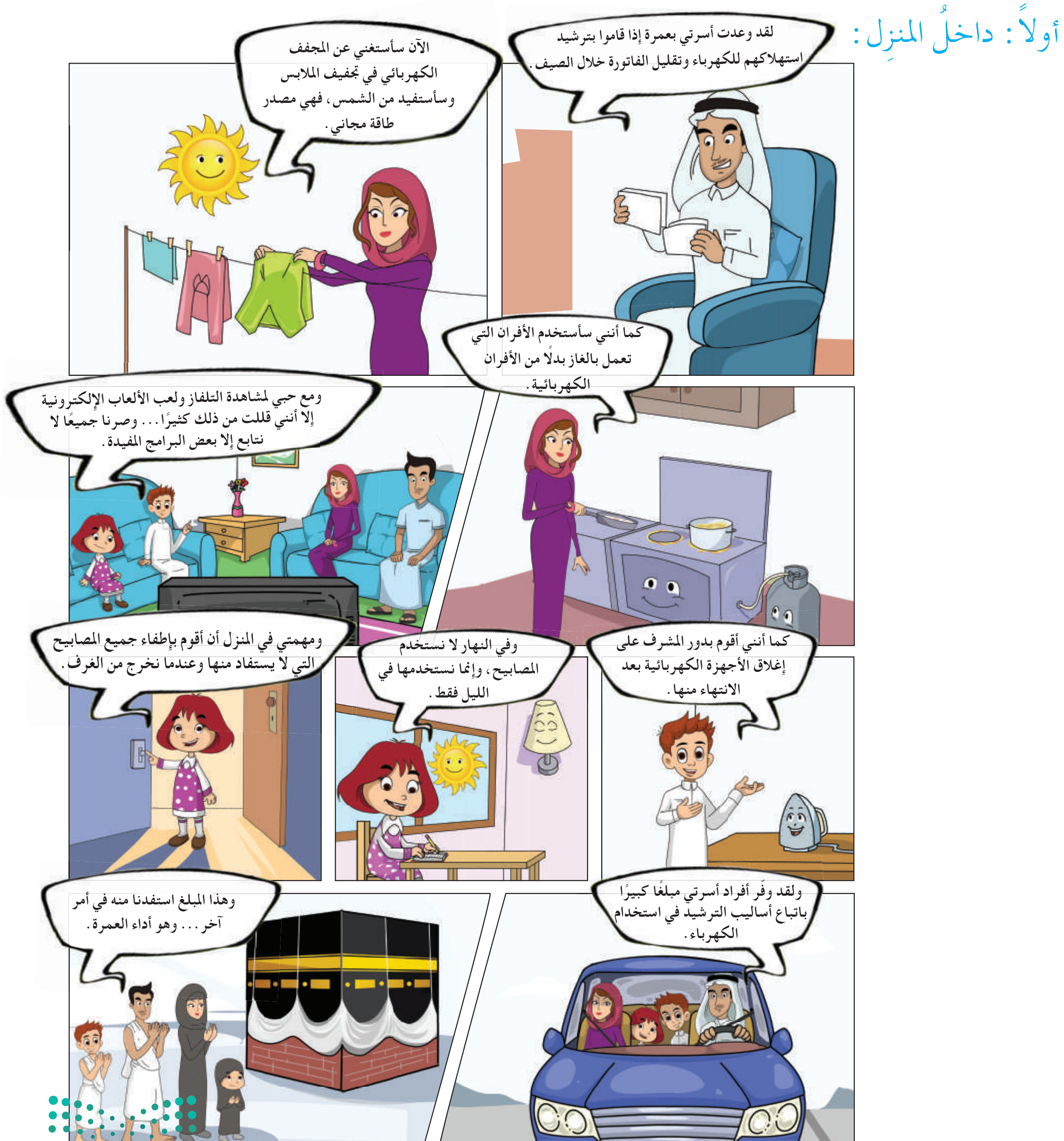
....

....

الاقتصادُ في استهلاكِ الكهرباءِ دليلُ وعْيِ المُواطِنينَ واهْتمامِهِم.

طرائقُ ترشيدِ الكهرُباء:

أولاً: داخلُ المنزِل:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أ استخلصِ الإجراءاتِ الَّتي اتَّخذهَا أفرادُ الأسرةِ للتَّوفيرِ في فَاتورةِ الكهرُباء.

....

....

....

ب ضعْ عنوانًا مُناسبًا للقصَّة: ....

ج ما النَّتائجُ الإيجابيةُ الَّتي كَسبتْها هَذه الأسرةُ في مجالِ استهلاكِ الكهرُباء؟

....

....

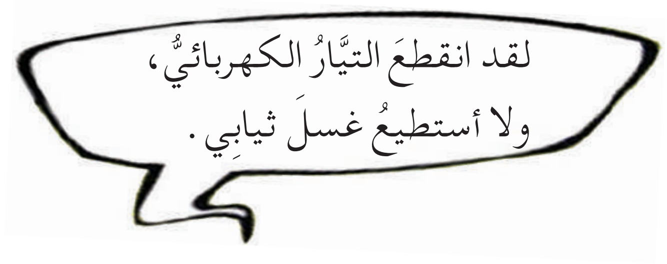
وقتُ الذَّروة:

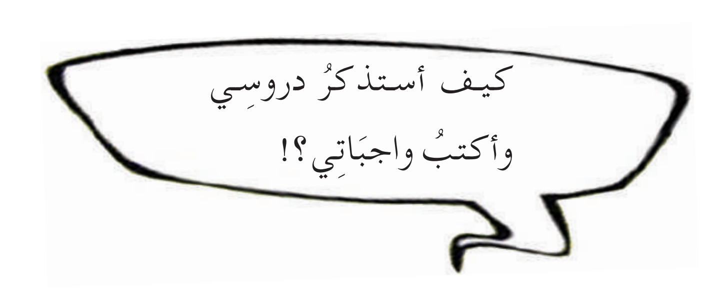
الوقتُ الَّذي يَزدادُ فيه استعمالُ الكهرُباءِ وخاصةً مَا بينَ السَّاعةِ الواحِدةِ ظهرًا والسَّاعةِ الخَامسَةِ مساءً.

نشـاط (٣)

اكتبْ أسماءَ الأجهزةِ الَّتي تعملُ بالكهرُباء في بَيتكَ، ثُمَّ اُذكرِ الغايةَ من استخدامِهَا وإمكانيَّةَ الاستغناءِ عَنهَا.

اسم الجهاز	استخداماته	الاستغناء عنه نعم / لا











- فِي رأيكَ ما السَّببُ الَّذِي أدَّى إِلى انقِطاعِ التَّيَّارِ الكهرُبائِي؟

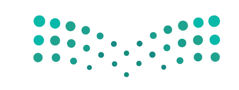
....

....

- ما الواجِبُ عَلينَا عَملُه حتَّى لَا نَتعرَّض لمثلِ هَذا المَوقِف؟

....

....



بُني



مُساهمتُكَ في تقليلِ استهلاكِ الكهرُباءِ من خلالِ التَّخطيطِ الجَيِّدِ في أثناءِ وقتِ الذَّروةِ من (١–٥) مساءً ضمانٌ لاستمراريَّةِ الخدْمَة .

إنَّ لتخطيطِ المَبْنى دورًا في تعديلِ درجةِ الحرارةِ وبالتَّالي تقليلِ استهلاكِ الكهرُباء .

نشاط (٤)

استعنْ بأبيكَ لمعرفةِ التَّدابيرِ الَّتي تُساهمُ في خفضِ فاتورةِ الاستهلاكِ الكهرُبائِيِّ عندَ بِناءِ المَسْكَن .

....

....

ساعةُ الأرضِ هي حدثٌ عالميٌّ سنويٌّ يتمُّ خلاله تشجيعُ الأفرادِ والمجتمعاتِ على إطفاءِ الأضواءِ والأجهزةِ الإلكترونيَّةِ غيرِ الضَّروريَّةِ مدة ساعةٍ واحدةٍ من السَّاعة ٨:٣٠ حتَّى ٩:٣٠ في توقيت الدولة المحلي في شهر مارس، وذلك بهدف ترشيد استهلاك الكهرباء ورفع الوعي بخطر التغير المناخي.

ثانيًا: خارجُ المنزلِ:

لا يقتصرُ ترشيدُ استهلاكِ الكهرباءِ على المنزلِ فقط بلْ ينبغي التَّرشيدُ في كلِّ مكانٍ؛ في المدرسةِ والمُصلَّى والمَكتبِ والمَصنعِ والشَّارعِ... إلخ.

إيادُ طالبٌ في الصَّفِ الرابعِ، يُحبُّ مدرستَهُ ويحرصُ عَليها، فَتراهُ بعد انتهاءِ الدَّرسِ وخروجِ زملائِه من الصَّفِ يقومُ بإغلاقِ مفاتيحِ الإضاءةِ والمكيفاتِ يوميًّا، ولهذَا اختارَهُ مديرُ المدرسةِ ومُعلموه ليفوزَ بَلقبِ (الطالبِ المُرشِّد للكهرباء) وقد كرَّمَهُ مديرُ المدرسةِ أمامَ جميعِ الطلابِ، وسلَّمَهُ جائزةَ هذا العَام، وحثَّ زملاءَهُ عَلى الاقتداءِ به في المُحافظةِ عَلى الكهرُباءِ.



اقترحْ طرائقَ فعّالةً لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ في مَدرستِكَ.

....



نشـاط (٥)

(التَّرشيدُ في الاستهلاكِ الكهرُبائيِّ واجبٌ دينيٌ ومطلبٌ وطنيٌ وسلوكٌ حضاريٌّ) في ضوءِ العبارةِ السابقةِ اكتبْ ثلاثَ عباراتٍ إرشاديَّةٍ لترشيدِ استهلاكِ الكهرباءِ، ثُمَّ عَلِّقهَا فِي صَفِّكَ.



نشـاط (٦)

بالتَّعاونِ مع زملائِكَ في المجموعةِ، صمِّم شِعارًا لترشيدِ استهلاكِ الكهرُباءِ، ثُمَّ عَلِّقهُ في فِناءِ مدرستِكَ.



لا تستخدمْ الجهازَ الكهربائِيَّ وهُو مُبللٌ أو بالقُربِ مِن المَاءِ.



١ ضعْ علامةَ (✓) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ، وعلامةَ (×) أمامَ العبارةِ غيرِ الصَّحيحةِ، مع تصحيحِ الخَطأ:

أ الدُّعاءُ للوالِدَين بالمغفرةِ والرَّحمَة. ☐

....

ب رفعُ الصَّوتِ على الأخِ الكبير. ☐

....

جـ وضعُ الطُّوبِ في صَندوقِ طَردِ المِرحَاض. ☐

....

د غسلُ المنزِلِ بالماءِ الجَارِي يوميًا. ☐

....

هـ استخدامُ جهازِ أتومَاتيك لإقفالِ الدَّائرةِ الكهرُبائيَّةِ عِندَ مِلءِ الخزَّان. ☐

....

و تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حاجةٍ يزيدُ مِن استهلاكِ الكَهرُباء. ☐

....

ز تشغيلُ السَّخّانِ طوالَ العامِ يقلِّلُ من استهلاكِ الكهرُباء. ☐

....

٢ أجِبْ عَن مَا يَأتِي:

- اكتبْ بطاقةَ توعيةٍ عن ترشيدِ استهلاكِ الماءِ إسهامًا منكَ في تحقيقِ رؤيةِ المملكةِ ٢٠٣٠ لتحقيقِ استدامةِ المواردِ المائيَّةِ، واعرِضْهَا فِي لَوحةِ إعلاناتِ المدرسةِ. يُمكنكَ مُشاهدةُ الأفلامِ الوَثائقيَّة عَلَى الرَّابطِ الآتي:

Qatrah

....

....

....

....

....

....

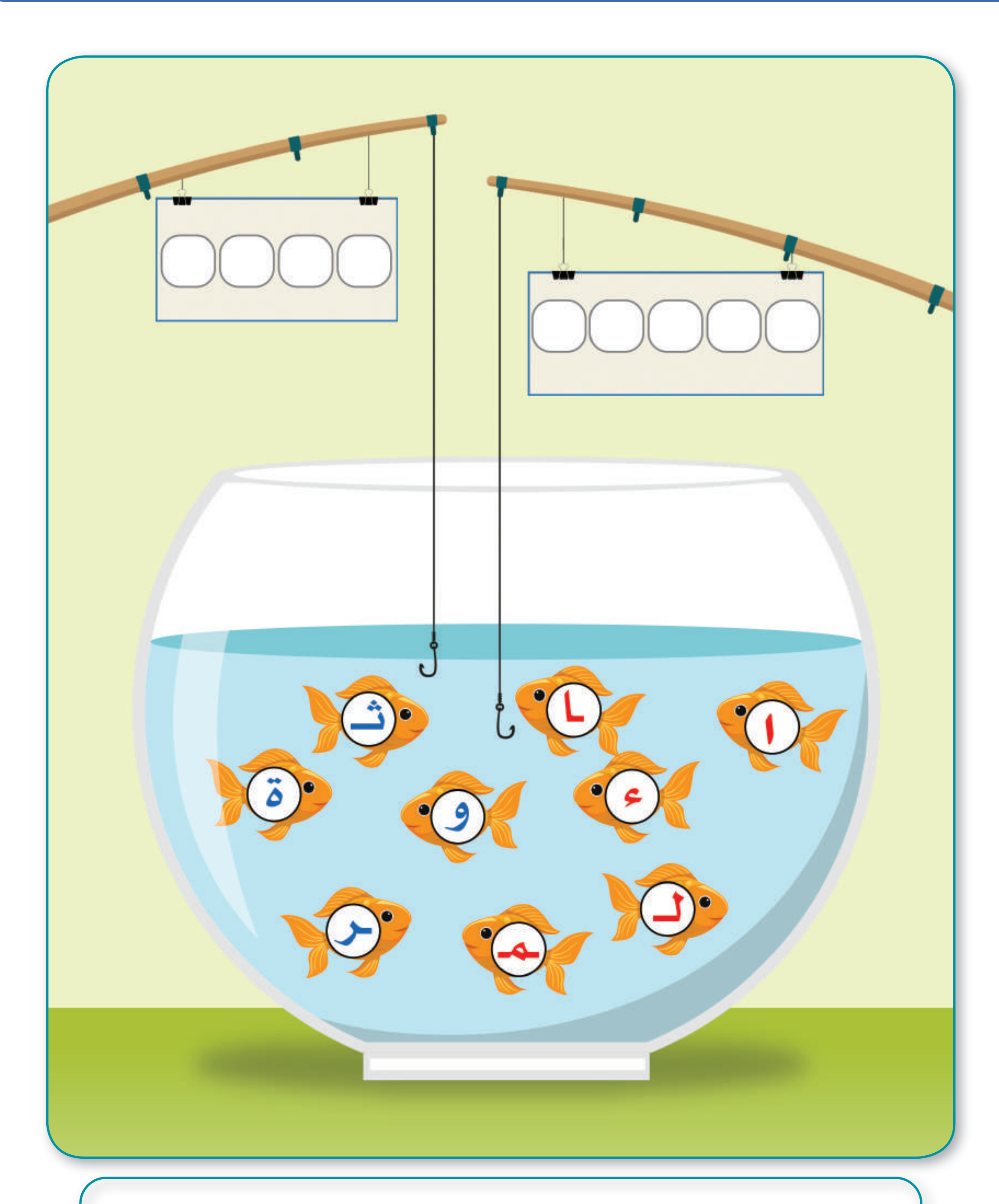
 انظرْ إِلى الصُّورتين ثُمَّ قارنْ بينهُمَا :







٤ اصطد الأسماكَ وكوِّن الكلماتِ، ثُمَّ اكتبْ الجملةَ:



الجملة: ....

٥ حدّدِ الإجابةَ الصَّحيحةَ منْ بينِ الإجاباتِ المتعددةِ:

■ وقتُ الذَّروةِ لاستخدامِ الطَّاقةِ الكهربائِيَّة مِن:

أ السَّاعَةِ ١٠ صباحًا – ٣ مساءً.

ب السَّاعَةِ ١ ظهرًا – ٥ مساءً.

ج السَّاعَةِ ٥ مساءً – ٩ مساءً.

د السَّاعَةِ ٦ صباحًا – ١٢ ظهرًا.

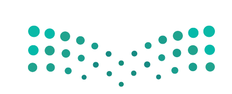
■ الأجهزةُ الكهربائيَّةُ الأكثرُ استهلاكًا للكهرُباءِ هي:

أ المروحةُ.

ب التِّلفازُ.

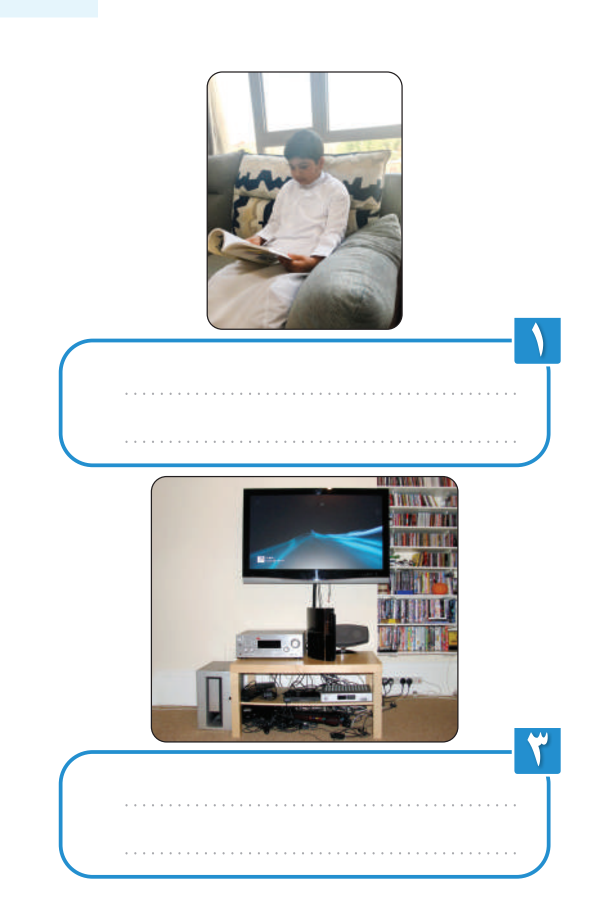
ج المِصبَاحُ.

د الفُرنُ الكهربَائيُّ.



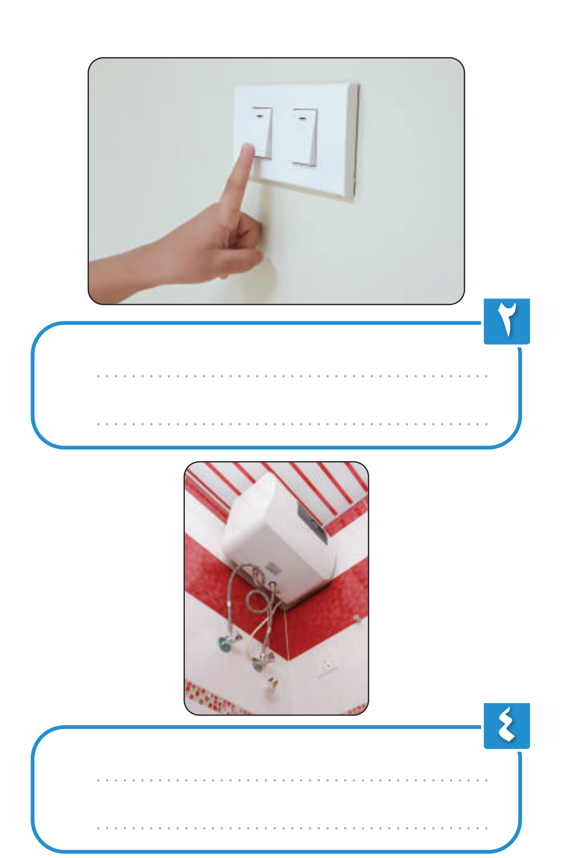
٦ كوِّن جملةً مفيدةً من الكلماتِ المبعثرةِ في كلِّ صفٍ، ثُمَّ دوِّن كلَّ جملةٍ تحتَ الصُّورة المُناسبةِ لَهَا:

١	أحمد	بالإضاءة	النَّهار	يقرأ	الطَّبيعيَّة	في
٢	عند عدم	والتكييف	الإضاءة	قفل	الحاجة إليها	
٣	الإلكترونية	قفل	بعد	عدم	الألعاب	الانتهاء منها
٤	في	حالة	السَّخان	فصل	عن	الكهرباء
			استخدامه	عدم		



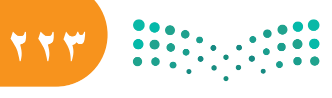
١ ....

٣ ....



٢ ....

٤ ....





٧ عَلقْ على هَذه الصُّورة بمَا يفيدُ في ترشيدِ استهلاكِ الكهرُبَاء :



....

....

....

....

....

....

....

....

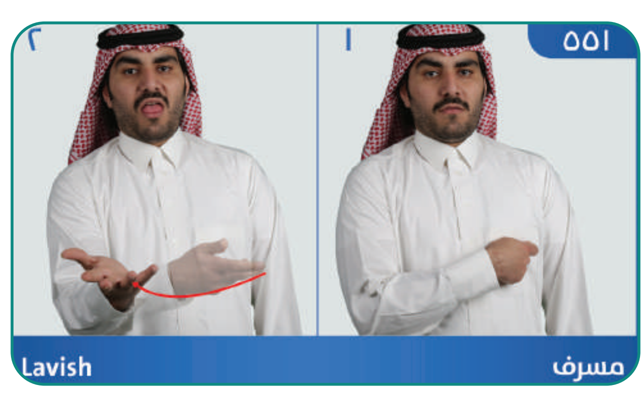
٨ صِلْ كلَّ عبارةٍ بنصفِهَا الآخرِ فيمَا يأتِي:

تركُ بابِ الثلاجةِ مفتوحًا يجعلُهَا	لمنعِ ارتفاعِ درجةِ حرارةِ الغُرفة.
أُغلقُ البابَ والنوافذَ وأُسدلُ السَّتائرَ	يزيدُ من استهلاكِ الكهرُبَاء.
تركُ المكيِّفِ مفتوحًا دونَ حَاجَة	تتعطلُ سريعًا ويزيدُ من استهلاكِ الكهُربَاء.

مهاراتي في الحياة



أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإشَارَةِ بِشَغَف؛ حَتَّى أَتَواصَلَ مَعَ زُمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِر- بِتَوفِيقِ اللّهِ- عَلَى إتْقَانِهَا بِكَفَاءةٍ عَالِيَةٍ.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

